

f Dołącz do nas na facebooku

www.facebook.com/pulsciechanowa

Kolejne wydanie magazynu „PULS” ukaże się we wtorek - 12 listopada

nr 10 (129)
• październik 2025
pulsciechanowa.pl
ISSN 2392-3407

GAZETA BEZPŁATNA

PULS

2015 – 2025

10 lat

MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ

AUTO SEZAM

WULKANIZACJA
Zapraszamy na wymianę opon

23 674 36 66
ul. Robotnicza 2, Ciechanów
pon-pt. w godz. 8-17
www.autosezam.com.pl

Rozmowa z Janem Andrzejem Kaluszkiewiczem – Starostą Powiatu Ciechanowskiego

Inwestycje, drogi, kultura

Więcej na str. 9

Sukces Gminy Ciechanów

W „Rankingu Finansowym Samorządu Terytorialnego w Polsce 2024” Gmina Ciechanów zajęła 25. miejsce wśród 1.454 gmin wiejskich!

Więcej na str. 4

OPTIC

ZADBAJ O SWOJE OCZY Z NAMI!
SOCZEWKI OKULAROWE BLUE CONTROL

-20%

CIECHANÓW
Zielona Ścieżka 4a
tel. 698 281 204

CH Kaufland
Armii Krajowej 15
tel. 500 565 494

OSIEDLE RUTKI

DOMY O POWIERZCHNI 55m²- 120m²

PIK SPRZEDAŻ
535 803 600

PIERWSZE ODDANIA CZERWIEC 2025

Ciechanowska Akademia Przedsiębiorczości MIG
Bezpłatne szkolenia dla firm

Praktyczne szkolenie o KSeF, AI i finansowaniu rozwoju firmy! Zapraszamy

Więcej na str. 8

FRYZJERSKI DAMSKO-MĘSKI
u Pawła
Paweł Litner

Ciechanów
ul. Powst. Wielkopolskich 2 (na terenie szpitala)
784 008 401

INSTRUKTOR NAUKI JAZDY
Mariusz MAJEWSKI
tel. 505 202 678
KAT. B

Akademia DŹWIĘKU
szkoła muzyczna

ZAPRASZAMY NA LEKCJE GRY LUB ŚPIEWU!

Ciechanów
ul. Sienkiewicza 33a
tel. 517 770 082
adciechanow
akademiadzwieku.edu.pl

TWÓJ LOKALNY OPERATOR TELEKOMUNIKACYJNY

APCOM POLAND

Internet do 800Mb/s

Telewizja Cyfrowa HD

tel. 23 673 67 02
Ciechanów
ul. 17-go Stycznia 58a

Ciechanow24.pl
Nowa Jakość Internetu

Komputery-Laptopy
Drukarki - Nawigacje
Serwis - Naprawa - Sprzedaż

COMA

INFORMATYCZNA OBSŁUGA FIRM

tel. 23 673 27 57 · www.comasc.pl · Płońska 66

Wspomnienia z przyszłości

Makabreska na Halloween

Umiłowanie tradycji jest u nas oczywistością, co tradycyjne jest słuszne i dobre. Właśnie teraz w październiku 2036 roku w miesiącu przedhalloweenowym w Akademii Nauk Różnych w Dziudzanowie w województwie burakowskim przeprowadzono sesję w modnym dziś stylu makabreski polityczno-publicystycznej na temat przywrócenia tradycyjnej długości życia.

Sesję zagał kanclerz uczelni: – Jak wiadomo średnia długość życia ludzi na przestrzeni historii zmieniała się. Przez tysiące lat ludzie żyli krócej niż dzisiaj, a ten ostatni w historycznej skali wzrost długości życia przypadł na dwudziesty wiek i jest kojarzony z konsumpcjonizmem jako sposobem na życie. To konsumpcjonizm sprawia, że ludzie odżywiają się obficie, używają mydełek i szamponów oraz pasty do zębów, myją się w ciepłej wodzie, ogrzewają mieszkania, co sprzyja przeciąganiu życia w starość. I konsumpcjonizm i zawyżona długość życia wyraźnie naruszają tradycję. Konsumpcjoniści gwałcą tradycję postów, ascezy, umiarkowania i powściągliwości, dogadzają sobie, pływają w luksusach i burzą tradycyjną demografię – wyraził kanclerz ANR.

– Powrót do tradycyjnej długości życia jest konieczny moralnie i ekonomicznie. W epoce klasycznej kultury grecko-rzymskiej ludzie rzadko przekraczali 35-40 lat, a w Egipcie faraonów jeszcze mniej. Dłużej żyli tylko nieliczni bogacze i kapłani. I tak trwało przez tysiąclecia. U nas przed wojną mężczyźni średnio żyli 48 lat, a kobiety 51 lat. Obecnie rozważając wszystkie za i przeciw w kontekście zmienności historycznej



i aspekcie współczesności należy przyjąć, że tradycyjna długość życia nie powinna przekraczać 65 lat dla mężczyzn i 60 lat dla kobiet. Przestrzeganie tego byłoby przejawem szacunku dla tradycji i przyniosłoby dobre skutki ekonomiczne dla finansów państwa przez wprost kolosalne oszczędności dla funduszy społecznych – przedstawiał znany tradycjonalista.

– Urealnienie w praktyce tradycyjnej długości życia w demokratycznym państwie prawnym może dokonać się tylko w drodze ustawy i rozporządzeń wydanych na podstawie ustawy. Są tu dwie kwestie – jak zapewnić na bieżąco przestrzeganie

przez obywateli nieprzekraczalnej długości życia 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn oraz jednorazowo w ciągu roku coś zrobić z 10 milionami obywateli i obywateli już od pewnego czasu w wieku powyżej tradycyjnego. Może cofnąć emeryturę? – wypowiedział się konstytucjonalista.

– Równoległe z porządkowaniem demografii należy odejść od grzebania na istniejących cmentarzach, bo może się okazać, że jest ich za mało. W każdym mieście powiatowym należy uruchomić po dwie spalarnie ciała z młynkami do mielenia kości i utworzyć sieć kolumbariów z szufladkami na urny. Kolumbaria należy lokalizować przy dużych

parkingach obok marketów oraz przy urządzeniach gmin, miast i przy starostwach, a także w parkach miejskich – wyraził specjalista od gospodarki przestrzennej.

Zwrócono też uwagę na korzyści dla sprawnego obejmowania schedy. – Wiadomo, że scheda jest potrzebna spadkobiercom jak najszybciej. Szczęście mieli ci, którym zaraz po ukończeniu studiów umarli oboje rodzice, a oni ogarnęli schedę i założyli rodzinę zamieszkując samodzielnie w odziedziczonym mieszkaniu, domu z działką, przejmując interes rodzinny, wydając spadkowe pieniądze. Taki start w dorosłe życie jest szczęśliwy i pozwala na szybkie dorabianie się. Żeby tak było na masową skalę potrzebne jest ustawowe przywrócenie tradycyjnej długości życia – zauważył kulturoznawca-socjolog.

Przedstawiciele uczelni podnoszą też wyższość akademickiej makabreski nad innymi makabreskami obecnymi w życiu publicznym. – Nasza halloweenowa makabreska bije na głowę wszystkie makabreski w mediach, których na co dzień jest bez liku. Jej poziom wynika z tego, że ludzie jaczajki nie szkolili przed występem uczestników publicznej dyskusji o czym mają powiedzieć, jakich mają używać słów i zwrotów, jakie mają wymieniać nazwiska. Każdy mówił co chciał i dlatego nasza makabreska wypadła bardzo interesująco, gdyż była zupełnie naturalna i spontaniczna, nie tak jak te inne reżyserowane przez ludzi jaczajki na co dzień – przekazał wicekanclerz uczelni.

Tyle. Wesołego Halloweenu!

GAGUŚ KAPELUSZNIK vel GAWLICA

reklama

Spółeczna Szkoła Podstawowa STO z Oddziałami Dwujęzycznymi

ogłasza nabór do zerówki i oddziału przedszkolnego dla 4 i 5 latków w roku szkolnym 2026-2027

Gwarantujemy:

- wysoki poziom kształcenia
- indywidualne podejście do każdego ucznia
- wszechstronny rozwój dziecka

tel.: 23 672 28 69

www.stociechanow.pl
www.facebook.com/stociechanow



ogłoszenie własne wydawcy



ogłoszenie

**SPRZEDAM
DOM**

tel. 784 962 557

reklama

**Stowarzyszenie Elektryków Polskich
Oddział w Ciechanowie**

oferuje: kursy przygotowawcze,

szkolenia i egzaminy

**Eksplotacji i Dozoru
sieci, urządzeń i instalacji:
elektroenergetycznych,
ciepłych i gazowych.**



Ciechanów, ul. Mławska 3, tel. 577 407 762
www.ciechanow.sep.com.pl sep.ciechanow@sep.com.pl

reklama

**studio
grafika**

pracownia reklamy & drukarnia wielkoformatowa

Widna 53a, Ciechanów, tel. 23 672 41 04

www.studio-grafika.pl



Szkoła Podstawowa nr 1

Nowy kompleks sportowy już otwarty



Nowoczesny kompleks sportowy przy Szkole Podstawowej nr 1



Byli kapitan polskiej reprezentacji w piłce nożnej Roman Kosecki i prezydent Krzysztof Kosiński



Prezydent Krzysztof Kosiński wręczył uczniom „Jedynki” zestaw piłek

Zakończyła się budowa dwóch boisk sportowych na terenie Szkoły Podstawowej nr 1. Nowoczesny kompleks ma być impulsem dla dzieci i młodzieży do aktywnego uprawiania sportu.

W otwarciu obiektu wziął udział Roman Kosecki - legenda futbolu, były kapitan reprezentacji Polski. Wraz z prezydentem Krzysztofem Kosińskim, który uczestniczył tego dnia w rozgrywkach w drużynie samorządowców, zachęcali dzieci i młodzież do aktywnego uprawiania sportu.

Nowy „Orlik” o wymiarach 62x30 m z nawierzchnią z trawy syntetycznej już w dniu swojego otwarcia stał się areną finału regionalnych rozgrywek piłkarskich w kategorii Dziewcząt U15, które odbywają się pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Następnie został rozegrany mecz reprezentacji uczniów SP nr 1, a po nim na murawie nowego boiska zmierzyły się reprezentacje samorządowców i policjantów.

Poza nowym „Orlikiem” szkoła w ramach modernizacji obszaru do uprawiania sportu zyskała też nowoczesne boisko do gier zespo-

łowych (koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej i tenisa ziemnego) z bezpieczną nawierzchnią z poliuretanu, tablicami do koszykówki oraz kompletem wyposażenia do piłki siatkowej.

W ramach prac powstało też dodatkowe zaplecze komunikacyjne między boiskami, a szkolną halą sportową.

Wartość zadania to 1,8 mln zł. Samorząd miasta pozyskał na ten cel 50% dofinansowania z Ministerstwa Sportu i Turystyki. Prace wykonały dwie wyłonione w drodze postępowań przetargowych firmy: Solid-Stett ze Szczecina oraz Porte z Trzebnicy.



Na nowym „Orliku” zmierzyły się drużyny samorządowców i policjantów

Kompleks sportowy SP nr 1 będzie ogólnodostępny po zakończeniu lekcji w szkole. Harmonogram korzystania

ustali dyrektor szkoły na podstawie zgłoszeń zainteresowanych.

UM/AI

Motoryzacja

Zaprezentowali auta przyszłości

Budmat Auto i Santander Bank Polska zorganizowali prezentację aut przyszłości, możliwości finansowania ich zakupu oraz jazdy próbne.

Były to, m.in. samochody firm: MG (HS, ZS, MG3, Cyberster), Ford (Kuga, Puma, Ranger) i Suzuki (Vitara, S-Cross). Uczestnicy wydarzenia mogli poznać komfort prezentowanych aut, ich osiągi i wyposażenie, a także przetestować je w trakcie jazdy próbnych. Osoby, które podczas rejestracji podały hasło „Santander” otrzymały prezent. Była także gratisowa kawa i przekąski.

Specjaliści z Santander Bank Polska oraz Santander Leasing udzielali informacji na temat możliwości finansowania zakupu prezentowanych aut.

AI



Michał Niebrzydowski - koordynator Działu Sprzedaży Budmat Auto oraz Sylwia Górna - dyrektor ciechanowskiego oddziału Santander Bank Polska przy autach firmy MG



Duże zainteresowanie wzbudzało auto Cyberster firmy MG



Organizatorzy wydarzenia z Budmat Auto i Santander Bank Polska

reklama

PS MEBLE

Meble na wymiar

Testujemy na FB:



ul. Płońska 148, Ciechanów
tel. 605 046 364
www.psmeble.pl

*** kuchnia * szafy
* zabudowania**



Gmina Ciechanów

Sukces Gminy Ciechanów

W „Rankingu Finansowym Samorządu Terytorialnego w Polsce 2024” Gmina Ciechanów

zajęła 25. miejsce wśród 1.454 gmin wiejskich. To ogromne wyróżnienie, które świadczy o odpowiedzialnym gospodarowaniu środkami publicznymi i skutecznej polityce inwestycyjnej Gminy.

Ranking jest przygotowywany cyklicznie od 2017 roku przez Fundację

Instytut Studiów Wschodnich, we współpracy z Krajową Radą Regionalnych Izb Obrachunkowych oraz renomowanymi uczelniami – Uniwersytetem Ekonomicznym w Krakowie i Uniwersytetem Ekonomicznym we Wrocławiu.

Zestawienie zostało opracowane na podstawie kilku wskaźników:

- udział dochodów własnych w dochodach ogółem
- relacja nadwyżki operacyjnej do dochodów ogółem
- udział wydatków inwestycyjnych w wydatkach ogółem

- obciążenie wydatków bieżących wydatkami na wynagrodzenia i pochodne od wynagrodzeń

- udział środków europejskich w wydatkach ogółem – bez poręczeń

- relacja zobowiązań do dochodów ogółem

- udział podatku dochodowego od osób fizycznych w dochodach bieżących

- Tak wysoka pozycja w rankingu to efekt konsekwentnego i odpowiedzialnego zarządzania finansami, dbałość o równowagę między wydatkami bieżącymi a inwestycjami, a także skutecznego pozyskiwania środków zewnętrznych – podkreśla wójt Stefan Pawłowski. **UG/AI**

Wolontariat Pamięci

Będą kwestować na cmentarzach

1 i 2 listopada, na cmentarzach na terenie naszego miasta, po raz kolejny odbędzie się kwesta na rzecz renowacji zabytkowych grobów osób szczególnie zasłużonych dla ziemi ciechanowskiej.

Będzie ona prowadzona w godzinach 8:00 – 16:00 (1 listopada) i 10:00 – 16:00 (2 listopada) na Cmentarzu Komunalnym przy ul. Gostkowskiej (siedem bram) oraz na Cmentarzu Parafialnym przy ul. Płońskiej (dwie bramy).

Kwesta odbywa się z inicjatywy Stowarzyszenia Wolontariat Pamięci już po raz ósmy. Patronat nad zbiórką publiczną objęli: Prezydent Miasta Ciechanów Krzysztof Kosiński, Akcja Katolicka i ciechanowskie parafie. Kwestować będą, m.in.: parlamentarzyści, samorządowcy – radni i przedstawiciele Zarządów Osiedli, nauczyciele, przedsiębiorcy, dziennikarze, słuchacze



Fot. Piotr Pszczółkowski

Puszki kwestarskie, do których będą zbierane datki na renowację zabytkowych grobów osób szczególnie zasłużonych dla ziemi ciechanowskiej

i pracownicy Medycznej Szkoły Policealnej w Ciechanowie, działacze organizacji religijnych, społecznych i kulturalnych. Łącznie ok. 150 dorosłych, a także ok. 60 uczniów z Zespołu Szkół nr 2 im. Adama Mickiewicza w Ciechanowie.

Zbiórka publiczna prowadzona przez Stowarzyszenie Wolontariat Pamięci jest

zarejestrowana w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji pod numerem 2020/1392/OR. Wszyscy wolontariusze będą posiadać stosowne identyfikatory oraz puszki kwestarskie.

Patronat medialny nad kwestą sprawują: PULS CIECHANOWA, Radio REKORD i KRDP.

W latach 2016-2025, dzięki działalności Wolontariatu Pamięci, odrestaurowano szesnaście zabytkowych nagrobków na cmentarzu przy ulicy Płońskiej. - Dziękuję wszystkim ciechanowianom za ofiarność okazywaną podczas dotychczasowych edycji kwesty. Liczę, że i w tym roku otworzą oni swe serca i portfele, by wesprzeć dzieło kultywowania pamięci o naszych przodkach – powiedział nam Roman Niesiołowski - przedstawiciel Stowarzyszenia „Wolontariat Pamięci”. **AI**

Wspomnienie

Zmarł Zygmunt Suchodolski

24 września, w wieku 74 lat, zmarł Zygmunt Suchodolski – wieloletni pracownik administracji rządowej i samorządowej. Człowiek bardzo skromny, posiadający wielką wiedzę i doświadczenie.

Przez wiele lat był sumiennym urzędnikiem, społecznikiem, członkiem Chóru Victoria działającego przy Parafii Farnej, a także Rady Parafialnej i Akcji Katolickiej. Zawsze wierny zasadom i cnotom kardynalnym, któremu „tak wielu zawdzięcza tak wiele”.

Zygmunt Suchodolski, jako młody inżynier, pojawił się w Ciechanowie i podjął pracę w Kombinacie Budowlanym. Przyjaźnie, które się tam wówczas zawiązały przetrwały aż po grob.

Projektował domy i inne obiekty, nadzorował i kierował budowaniami. Pracował w naszym mieście także jako nauczyciel w Policealnym Studium Zawodowym na kierunku budownictwo ogólne (konstrukcje budowlane), a następnie w administracji rządowej (Urząd Rejonowy) i samorządowej (Urząd Miasta). Był doceniany przez przełożonych oraz lubiany przez współpracowników. Wszędzie zyskiwał nowych przyjaciół. Będąc osobą muzykującą, lubiącą śmiech i taniec był „duszą towarzystwa” na wszystkich



Fot. Archiwum prywatne

śp. Zygmunt Suchodolski

kich spotkaniach koleżeńskich, zawsze z nieodłącznym akordeonem.

Na jego pogrzeb licznie przybyli koledzy, przyjaciele i znajomi: ze studiów w Białymstoku, z urzędów i instytucji w których pracował oraz przedstawiciele ciechanowskich spółek komunalnych, których pracę koordynował i wspierał aż do emerytury.

Mszę Świętą pogrzebową w Klasztorze celebrował ks. Bartosz Rogowicz, a współ-

celebrował ks. prał. dr Ireneusz Wrzesiński, emerytowany dziekan ciechanowski i wieloletni proboszcz Parafii Farnej. Śpiewem liturgię wzbogacił Chór Victoria oraz dawni koledzy (tenorzy i basy), którzy przybyli z Mławy i Przasnysza oraz miejscowi.

Jako emeryt, zawsze kiedy tylko zdrowie pozwalało, znajdował czas dla dawnych kolegów, z którymi śpiewał w chórze. Do historii przejdą słynne „spotkania tenorów”. Tak pięknie je dziś wspominają Ryszard Sobotko i Jan Pawlak, który na pożegnanie przy grobie zagrał na organkach i zaśpiewał pieśń „Tak wiele łask zawdzięczam Ci”. Miejska Orkiestra Dęta OSP Ciechanów zagrała na cmentarzu kilka marszy żałobnych i pieśni pogrzebnych.

Śmierć wyrwała Zygmunta Suchodolskiego z grona żyjących, ale wiara pozwala z nadzieją i ufnością patrzeć w wieczność. Spoczął na Cmentarzu Parafialnym przy ulicy Płońskiej w Ciechanowie.

Żonie Annie, Synowi Adamowi, Synowej Julicie oraz Rodzeństwu i pozostałej rodzinie wyrazi współczucia, wsparcia i otuchy w tych trudnych chwilach składają Chórzyści oraz Wydawca i Redakcja PULSU.

ML/AI

ogłoszenie własne wydawcy

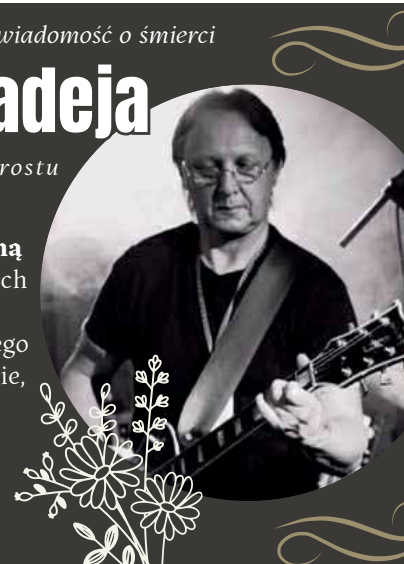
Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Kryspina Kadeja

- muzyka, gitarzysty i po prostu dobrego Człowieka.

Łączymy się w bólu z **Rodziną** oraz ze wszystkimi, dla których muzyka jest ważną częścią życia i którzy w dźwiękach jego gitary odnajdywali wzruszenie, spokój i nadzieję.

Nauczyciele i uczniowie Akademii Dźwięku



ogłoszenie

Koledze

Stanisławowi Pszczółkowskiemu

wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci

Siostry

składają

Zarząd i Członkowie
Ciechanowskiego Bezpartyjnego
Ugrupowania Wyborczego

ogłoszenie własne wydawcy

Szanownemu Panu

Jerzemu Ratowskiemu

wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Żony

składają

Wydawca i Redakcja
Magazynu Opinii Ziemi Ciechanowskiej PULS

ogłoszenie

Dziękujemy

za współczucie i wsparcie duchowe
wszystkim składającym kondolencje
oraz uczestniczącym w ceremonii pogrzebowej
naszego Męża i Taty

śp. Zygmunta Suchodolskiego

Anna Suchodolska
Adam i Julita Suchodolscy

VII CIECHANOWSKIE Senioralia

pod patronatem Prezydenta Miasta Ciechanów

20 października 2025 roku



W programie

RECITAL PIOSENKI LITERACKIEJ I KABARETOWEJ
MARTA SOSNOWSKA I WOJTEK GĘSICKI

10.00 - 13.00 - część medyczno-edukacyjna
zajęcia z zakresu bezpieczeństwa cywilnego
od godz. 17.00 - część artystyczna
występy wokalne i taneczne
potańcówka

Hala sportowo-widowiskowa im. I. Palińskiego (ul. Kraszewskiego 8)



reklama

Studio fotograficzne Katarzyna Dziewiątkowska

~ Sesje ślubne, plenerowe, okolicznościowe
~ Zdjęcia do dokumentów

Sońsk - Klonowa 7 tel. 503 187 887



VII Ciechanowskie Senioralia

20 października władze Ciechanowa organizują w hali przy ul. Kraszewskiego miejskie święto seniorów, na które wstęp będzie bezpłatny.

Październik nazywany jest „miesiącem seniorów”. W tym czasie obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Osób Starszych i Europejski Dzień Seniora. Z tej okazji Ratusz wraz ze Stowarzyszeniem Uniwersytet Trzeciego Wieku, Ciechanowską Radą Seniorów, COEK Studio oraz MOSiR organizuje Ciechanowskie Senioralia. Imprezę objął patronatem prezydent Krzysztof Kosiński. Będzie to okazja do wspólnej, radosnej zabawy i integracji w gronie rówieśników.

Na wydarzeniu będzie można bezpłatnie skorzystać z podstawowych badań i porad dotyczących zdrowia oraz odbyć szkolenie z zakresu bezpieczeństwa. Już od godz. 10:00 obsługa medyczna zaoferuje seniorom możliwość bezpłatnego wykonania wielu badań profilaktycznych. To m.in. pomiary: poziomu cholesterolu, cukru we krwi, ciśnienia, poziomu kwasu moczowego we krwi, szczytowego przepływu wydechowego (PEF) czy oceny ogólnego stanu zdrowia. Na Senioraliach będzie można skorzystać z indywidualnych porad dietetyka i fizjoterapeuty.

W organizację wydarzenia włączą się lokalne placówki medyczne i instytucje, które dbają o zdrowie mieszkańców Ciechanowa. Stoiska wystawią: Specjalistyczny Szpital Wojewódzki w Ciechanowie, Sanepid, Narodowy Fundusz Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych PANS m. I. Mościckiego w Ciechanowie, Grupa Arnica, Centrum Medyczne Esculap oraz Alab Laboratoria.

Dodatkowo uczestnicy Senioraliów będą mogli skorzystać z bezpłatnych szkoleń dotyczących bezpieczeństwa seniorów. Obejmą tematykę z zakresu postępowania w sytuacjach nagłych i nietypowych lub kryzysowych.

Mieszkańcy Ciechanowa, którzy ukończyli 60. rok życia będą mogli tego dnia na

miejsu wyrobić imienną Kartę Seniora, upoważniającą do korzystania ze zniżek, darmowych wejść i promocji oferowanych przez partnerów programu w całej Polsce.

Podczas VII Ciechanowskich Senioraliów obecni będą nowo wybrani członkowie Ciechanowskiej Rady Seniorów, która reprezentuje różne środowiska senioralne i jest głosem doradczym dla samorządu w sprawach dotyczących osób dojrzałych.

Tematem przewodnim części artystycznej przygotowanej przez seniorów będzie kultura grecka. Na scenie od godz. 17:00 zobaczymy występy muzyczne i taneczne czy przegląd strojów starożytnej Grecji. Dla gości wydarzenia wystąpią członkowie Ciechanowskiej Rady Seniorów, Chóru Nowe Legato oraz grupy tanecznej, która funkcjonuje w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Muzyczną niespodziankę dla seniorów z okazji ich święta przygotowują też reprezentanci młodego pokolenia ciechanowian pod kierunkiem artystycznym Łukasza Juskiewicza.

Podczas całego programu artystycznego Senioraliów wystąpią solistki i soliści: Ewa Jeziółkowska oraz utalentowani uczniowie i uczennice, wśród których obecni będą m.in. stypendyści Prezydenta Miasta Ciechanów: Natasza Peplowska, Kaja Grzelak, Antonina Falkowska, Maria Gorgolewska, Zofia Jankowska, Laura Wrzosek, Wojciech Matusiak, Kornelia Kuklak, Mateusz Sadowski, Jan Marczyk i Zuzanna Jaroszevska.

O godz. 19.00 dla seniorów wystąpią Marta Sosnowska i Wojtek Gęsicki, który w tym roku obchodzi jubileusz 35-lecia działalności scenicznej. Zaprezentują wspólny recital piosenki literackiej i kabaretowej.

VII Ciechanowskie Senioralia zwięzły potańcówka.

Senioralia poprowadzą Joanna Makijonko-Ozdarska oraz Dominika Wiśniewska.

UM/AI

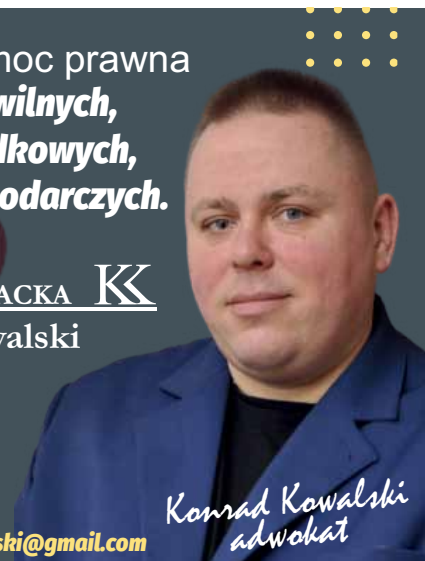
Kompleksowa pomoc prawna
w sprawach cywilnych,
rodzinnych, spadkowych,
karnych oraz gospodarczych.

KANCELARIA ADWOKACKA KK
Konrad Kowalski

ul. Rzeczowska 5
06-400 Ciechanów

508 937 335

sekretariat.adwokat.k.kowalski@gmail.com



materiał informacyjny

ogłoszenie

**ZATRUDNIĘ
LAKIERNIKA
SAMOCHODOWEGO
TEL. 508 848 358**

Zdrowy Kręgosłup – Zdrowie Życie



ARNICA Adam Olszewski i Wspólnik Spółka Jawna,
ul. Armii Krajowej 18A, 06-400 Ciechanów

ZDROWY KRĘGOSŁUP – ZDROWE ŻYCIE

"Projekt został opracowany w ramach zadania publicznego p.n. Edukacja zdrowotna dostosowana do różnych grup społeczeństwa w zakresie profilaktyki chorób kręgosłupa, stawów, wad postawy p.n. „Zdrowy kręgosłup – zdrowe życie”.

ARNICA
CENTRUM MEDYCZNE



Ból pleców, problemy ze stawami, wady postawy – to dolegliwości, które dotyczą coraz większą liczbę osób, niezależnie od wieku. Szacuje się, że nawet 80% dorosłych doświadczy bólu kręgosłupa przynajmniej raz w życiu, a wady postawy u dzieci i młodzieży stają się coraz bardziej powszechnym problemem. Dlatego NZOZ ARNICA w Ciechanowie przystąpił do zadania publicznego „Zdrowy kręgosłup – zdrowe życie”, którego celem jest edukacja zdrowotna i profilaktyka chorób układu ruchu.

Celem kampanii „Zdrowy kręgosłup – zdrowe życie” jest zwiększenie świadomości społeczeństwa na temat profilaktyki chorób kręgosłupa, stawów oraz wad postawy poprzez edukację zdrowotną i promowanie codziennych nawyków wspierających zdrowy układ ruchu.

Problemy z kręgosłupem i stawami dotyczą coraz większą liczbę osób, niezależnie od wieku. Siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej, niewłaściwa postawa ciała oraz nadwaga prowadzą do przewlekłego bólu, zwyrodnień oraz ograniczenia sprawności ruchowej.

W ramach kampanii chcemy:

- Edukować społeczeństwo o przyczynach i skutkach chorób układu ruchu oraz wad postawy u dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Zachęcać do aktywnego trybu życia i profilaktyki poprzez regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie

pleców i stawów.

- Promować ergonomię w codziennym życiu – zarówno w pracy biurowej, w szkole, jak i w domowych obowiązkach.
- Zwrócić uwagę na rolę prawidłowej diety w utrzymaniu zdrowych kości i stawów – odpowiednia ilość wapnia, witaminy D i kolagenu jest kluczowa dla ich kondycji.
- Uświadamiać znaczenie wczesnej diagnostyki – regularne badania i konsultacje z fizjoterapeutą czy ortopedą mogą zapobiec poważnym schorzeniom.

Zadbaj o swój kręgosłup i stawy już dziś! Skorzystaj z bezpłatnych konsultacji, badań i materiałów edukacyjnych dostępnych w placówkach NZOZ ARNICA. Pamiętaj – zdrowy kręgosłup to fundament zdrowego życia! – nie lekceważ pierwszych objawów i działaj profilaktycznie!

Zdrowie na start:

Stop Nowotworom

- Profilaktyka nowotworowa to pierwszy krok do zdrowia

Nowotwory są jedną z najczęstszych przyczyn zgonów w Polsce. Każdego roku w naszym kraju diagnozuje się około 180 tysięcy nowych przypadków chorób nowotworowych, a liczba zachorowań stale rośnie. Co więcej, wiele z nich można wykryć we wczesnym stadium lub nawet im zapobiec. Dlatego NZOZ ARNICA w

ARNICA Adam Olszewski i Wspólnik Sp. J. (NZOZ ARNICA) w Ciechanowie realizuje do końca 2025 roku zadania publiczne z zakresu edukacji zdrowotnej dotyczącej profilaktyki nowotworów oraz chorób kręgosłupa, stawów i wad postawy”.

Ciechanowie przystąpił do zadania publicznego „Zdrowie na start: Stop Nowotworom”, którego celem jest edukacja zdrowotna i profilaktyka nowotworowa dostosowana do potrzeb różnych grup społecznych.

Celem kampanii „Zdrowie na start: Stop Nowotworom” jest zwiększenie świadomości społeczeństwa na temat profilaktyki nowotworowej, a także zachęcenie do regularnych badań, które pozwalają na wczesne wykrycie i skuteczne leczenie chorób nowotworowych.

Nowotwory stanowią drugą najczęstszą przyczynę zgonów w Polsce, a liczba zachorowań stale rośnie. Wiele z nich można jednak wykryć we wczesnym stadium lub nawet im zapobiec poprzez zdrowy styl życia i badania profilaktyczne.

W ramach kampanii chcemy:

- Edukować społeczeństwo na temat czynników ryzyka nowotworów, takich jak palenie tytoniu, zła dieta, brak aktywności fizycznej czy ekspozycja na promieniowanie UV.
- Zachęcać do regularnych badań profilaktycznych, takich jak mammografia, cytologia, kolonoskopia czy badania markerów nowotwo-

rowych.

- Promować zdrowy styl życia, który zmniejsza ryzyko zachorowania na raka – prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna i unikanie szkodliwych substancji.
- Podkreślać znaczenie wczesnego wykrywania nowotworów – im szybciej zostanie postawiona diagnoza, tym większa szansa na skuteczne leczenie.
- Uświadamiać społeczeństwo o dostępnych programach profilaktycznych i możliwościach bezpłatnych badań w ramach opieki zdrowotnej.

Nie czekaj – działaj! Skorzystaj z konsultacji i badań profilaktycznych dostępnych w placówkach NZOZ ARNICA. Twoje zdrowie jest najważniejsze – postaw na profilaktykę i wygraj z rakiem!

Programy finansowane są ze środków budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego. Uczestnictwo w programach jest bezpłatne.

www.arnica.pl

ARNICA Adam Olszewski i Wspólnik Spółka Jawna,
ul. Armii Krajowej 18A, 06-400 Ciechanów

ZDROWIE NA START: STOP NOWOTWOROM

"Projekt został opracowany w ramach zadania publicznego p.n. Edukacja zdrowotna dostosowana do potrzeb różnych grup społeczeństwa dotycząca profilaktyki nowotworów. pt. "Zdrowie na start: Stop Nowotworom".

ARNICA
CENTRUM MEDYCZNE





Zapraszamy do portalu Bezpieczne Mazowsze bezpiecznemazowsze.mazovia.pl



1.
ZAREJESTRUJ SIĘ
2.
**ZGŁOŚ SZKOŁĘ
DO PORTALU**
3.
**ZGŁOŚ SZKOŁĘ
DO KAMPANII**



BEZPIECZNE
Mazowsze.

Ciechanowska Akademia Przedsiębiorczości

Praktyczne szkolenie o KSeF, AI i finansowaniu rozwoju

Mazowiecka Izba Gospodarcza zaprasza przedsiębiorców z Ciechanowa na bezpłatne szkolenie poświęcone praktycznym zastosowaniom Krajowego Systemu e-Faktur, narzędziom sztucznej inteligencji w codziennej działalności firm oraz możliwościom pozyskania środków na rozwój.

Wydarzenie odbędzie się w czwartek, 16 października 2025 r., o godz. 10.00 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Ciechanów przy Placu Jana Pawła II 6 (rejestracja od godz. 9.30). Szkolenie realizowane jest w ramach projektu Ciechanowska Akademia Przedsiębiorczości, dofinansowanego przez Miasto Ciechanów, a partnerem merytorycznym jest firma Naturality Sp. z o.o.

Program łączy panel ekspercki z mini-warsztatem. Uczestnicy dowiedzą się, jakie obowiązki i korzyści wiąże się z wdrożeniem KSeF, jakich błędów unikać i jak uporządkować procesy e-fakturowania. Następnie prowadzący zaprezentują konkretne, możliwe do wdrożenia „tu i teraz” zastosowania sztucznej inteligencji w sprzedaży, marketingu, obsłudze klienta i zarządzaniu.

Trzecia część poświęcona będzie ścieżkom finansowania rozwoju: od szkoleń i cyfryzacji po wdrożenia AI, z naciskiem na praktyczne przejście od pomysłu do realizacji projektu z dofinansowaniem. Po części wykładowej przewidziano indywi-



W czwartek, 16 października zainaugurowany zostanie kolejny cykl szkoleń w ramach Ciechanowskiej Akademii Przedsiębiorczości

dualne konsultacje z trenerami Naturality oraz networking przy kawie.

Organizatorzy podkreślają, że celem spotkania jest uporządkowanie kluczowych zmian, podniesienie efektywności operacyjnej i wskazanie racjonalnych źródeł finansowania niezbędnych inwestycji.

Naturality, jako partner merytoryczny, specjalizuje się w szkoleniach i doradztwie HR, wspierając firmy m.in. w rozwoju kompetencji menedżerskich, wdrażaniu nowoczesnych rozwiązań (AI, social media, komunikacja, sprzedaż, negocjacje) oraz w pozyskiwaniu dofinansowań z funduszy regionalnych i EFS.

Udział w szkoleniu jest bezpłatny, liczba miejsc jest ograniczona. Czas trwania

wydarzenia to ok. 3,5 – 4 godziny. Zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie pod numerami 502 277 787 oraz 518 540 506, a także mailowo: mazowieckaizbagospodarcza@gmail.com

Organizatorzy zachęcają do zabrania wizytówek z myślą o rozmowach przy kawie i nawiązywaniu lokalnych kontaktów biznesowych. Szkolenie zostało dofinansowane przez Miasto Ciechanów.

Mazowiecka Izba Gospodarcza podkreśla, że inicjatywa wpisuje się w stałe działania na rzecz rozwoju przedsiębiorczości na Mazowszu, łącząc rzetelną wiedzę ekspercką z praktycznymi wskazówkami i możliwością krótkich, ukierunkowanych konsultacji.

PP

Miejskie inwestycje

Kolejny budynek zmieni oblicze

Rozpoczął się kolejny etap prac remontowych w zabytkowych budynkach komunalnych na osiedlu Bloki. W budynku przy ul. Okrzei 5 trwa skuwanie tynków i przygotowania do wykonania izolacji fundamentów.

Termomodernizacja obejmie wszystkie elementy wspólne budynku, tj. dach (w tym: naprawę elementów konstrukcji więźby, izolację połaci i lukarn, wymianę pokrycia), wymianę stolarki okiennej i drzwiowej (będzie wymieniona na nową), elewację (ściany zewnętrzne zostaną zaizolowane tynkiem ciepłochronnym), wymianę cokołu i opaski. Zaizolowane zostaną ściany fundamentowe oraz ocieplone stropy piwnic.

Wykonawca prac zrealizuje przyłącze kanalizacji deszczowej, przygotowuje pomieszczenia do podłączenia budynku do miejskiej sieci ciepłowniczej, udrożni kanały wentylacyjne i dostosuje instalacje wewnętrzne (elektryczną, hydrauliczną i kanalizacyjną).

Remont przejdą klatki schodowe oraz drewniane schody. Na nowe, energooszczędne wymienione zostaną punkty świetlne w częściach wspólnych.

Na zewnątrz obiektu remont przejdą schody, pojawią się podjazdy dla osób z niepełnosprawnościami, ułatwiające też komunikację osobom prowadzącym wózki z dziećmi.

Prace realizuje firma Hydratec Sp. z o.o. z Białegostoku. Dodatkowo miejska spółka TBS wykona w budynku instalację pionów wodno-kanalizacyjnych.

Na realizację tej inwestycji miasto pozyskało dofinansowanie unijne. Pokryje ono 85% kosztów kwalifikowanych termomodernizacji.

W ostatnich latach na osiedlu Bloki miasto poddało termomodernizacji

siedem budynków komunalnych (przy ul. Sienkiewicza i przy ul. 17 Stycznia), w których 100% lokali jest własnością gminy. Działania, których celem jest rewitalizacja tej części Ciechanowa są kontynuowane.

Dzięki pozyskaniu środków z Unii Europejskiej (program dot. poprawy efektywności energetycznej budynków oraz program dot. rewitalizacji) remontom poddane będą także budynki przy ul. Okrzei 12, Hallera 19 i Wyzwolenia 7.

Ponadto w ramach tzw. funduszy szwajcarskich (Programu Rozwoju Miast



Trwa remont budynku przy ul. Okrzei 5

planowany jest remont ośmiu budynków wielorodzinnych znajdujących się w zasobach komunalnych. To bloki przy ulicach: Hallera 13/15, Moniuszki 5/7, Moniuszki 9/11, Okrzei 1, Okrzei 13, Okrzei 22, Narutowicza 6/12 oraz Wyzwolenia 13. Wszystkie podlegają ochronie konserwatorskiej na podstawie wpisu do rejestru zabytków nieruchomych. Teren, na którym są zlokalizowane jest objęty Miejsowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego dzielnicy Bloki w Ciechanowie z 1999 roku.

UM/AI

Selektywna zbiórka odpadów

PUK odbierze odzież i tekstylia

Podczas jesiennej zbiórki odpadów na terenie Ciechanowa pracownicy Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych odbiorą od mieszkańców: tzw. wielkogabaryty, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny oraz po raz pierwszy również odpady tekstylne i odzież.

Zbiórka będzie prowadzona na terenie zabudowy jednorodzinnej między 20 a 27 października (zgodnie z harmonogramem PUK), a w zabudowie wielorodzinnej odbędzie się 25 i 26 listopada.

Zużyte ubrania, tekstylia domowe i obuwiu należy umieścić w worku (najlepiej przezroczystym) lub kartonie i ustawić w miejscu zbiórki odpadów w sposób umożliwiający ich swobodny i bezpieczny odbiór przez PUK.

W przypadku zabudowy jednorodzinnej odpady należy wystawić przed posesją, wzdłuż drogi przejazdu pojazdu zbierającego – tak by nie powodowało to utrudnień dla ruchu. Mieszkańcy zabudowy wielorodzinnej powinni wystawić odpady wokół pojemników na selektywną zbiórkę odpadów, na terenie poszczególnych osiedli.

Oddawane odpady nie mogą być zawilgocone oraz zanieczyszczone substancjami niebezpiecznymi – takimi jak smary. Do tej kategorii należą, m.in.: ubrania, bielizna, pościel, firany, zasłony, koce, szaliki, czapki, buty, paski, rękawiczki i torebki.



Fot. Archiwum UM Ciechanów

Warto pamiętać, że zanim wystawimy niepotrzebne rzeczy jako odpady warto rozważyć, aby: przekazać je na cele charytatywne, oddać do schroniska dla zwierząt (koce, ręczniki), sprzedać lub wymienić online, oddać w sklepach do specjalnych pojemników i skorzystać ze zniżek, skorzystać z tzw. ekozwrotów za pośrednictwem firm kurierskich (np. InPost), przerobić lub wykorzystać je ponownie w domu.

Odzież i tekstylia nienadające się do dalszego użytku można też bezpłatnie oddać w Punkcie Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK) przy ul. Gostkowskiej 83 w Ciechanowie, który jest prowadzony przez Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych. PSZOK czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00 oraz w soboty od godziny 8.00 do 14.00.

UM/AI

Zarządy Osiedli „Płońska” i „Słoneczne”

Osiedlowy piknik



Fot. Archiwum ZO

Piknik „Pieczone ziemniaki i nie tylko...” odbył się na terenie Szkoły Podstawowej nr 4

Mieszkańcy osiedli „Płońska” i „Słoneczne” doskonale bawili się na rodzinnym pikniku, który odbył się pod hasłem „Pieczone ziemniaki i nie tylko...”

Wydarzenie zostało zorganizowane przez Zarząd Osiedla nr 5 „Płońska” pod przewodnictwem Leny Konieckiej oraz Zarząd Osiedla nr 6 „Słoneczne” – któremu przewodniczy Marcin Jakubowski, we współpracy ze Szkołą Podstawową nr 4 w Ciechanowie.

Na uczestników czekało wiele atrakcji – zarówno artystycznych, jak i sportowych. Wystąpiły Seniorki i Seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku, prezentując taniec i śpiew. Na scenie wystąpili również uczniowie Szkoły Podstawowej nr 4. Dużym zainteresowaniem cieszył się pokaz

taekwondo przygotowany przez młodych zawodników pod kierunkiem trenera Michała Rzańskiego.

Dzieci mogły korzystać z dmuchanej zjeżdżalni, brać udział w zabawach z animatorem, tańcach i konkursach, a dodatkową atrakcją była loteria fantowa. Nie zabrakło też poczęstunku – serwowano domowe ciasta, owoce oraz tradycyjne pieczone ziemniaki. Dzięki uprzejmości Zakładu Wodociągów i Kanalizacji do dyspozycji mieszkańców była również woda z saturatora.

Pomimo deszczowej pogody frekwencja dopisała, a atmosfera była serdeczna i pełna uśmiechu. Za naszym pośrednictwem organizatorzy dziękują dyrekcji i kadrze Szkoły Podstawowej nr 4 za pomoc w przygotowaniu wydarzenia.

ZO/AI

Wywiad z Janem Andrzejem Kaluszkiewiczem - Starostą Powiatu Ciechanowskiego

Inwestycje, drogi, kultura. Rozmowa o priorytetach powiatu

Budowa i rozbudowa instytucji kultury, do-kończenie najważniejszych odcinków dróg, termomodernizacja „Kombatanta”, a w tle: budżet na 2026 r., transport publiczny, współpraca z gminami i przeprowadzka do nowego Centrum Administracyjnego. O priorytetach, finansowaniu i harmonogramach rozmawiamy ze starostą Janem Andrzejem Kaluszkiewiczem.

Piotr Pszczółkowski: Jakie trzy inwestycje uznaje Pan za absolutne priorytety na 2026 rok i w jaki sposób zamierza mierzyć ich efekty dla mieszkańców?

Jan Andrzej Kaluszkiewicz: Na tak postawione pytanie ciężko odpowiedzieć jednoznacznie. Powiat ma bardzo szerokie spektrum działania i wszystkie podejmowane w nim działania inwestycyjne są istotne. Jednakże da się wskazać trzy obszary inwestycji, które są ważne dla znaczącej liczby mieszkańców, są przez nich oczekiwane lub konieczne do przeprowadzenia ze względów oszczędnościowych czy też stanu technicznego obiektów.

Pierwszą taką, już rozpoczętą inwestycją jest oczywiście rozbudowa Powiatowego Centrum Kultury i Sztuki. To bardzo skomplikowana, wyczekiwana oraz potrzebna inwestycja. Jej celem jest zniwelowanie przepaści w tym zakresie pomiędzy naszym a sąsiadującymi samorządami. Podkreślić należy także fakt, iż ostatnia, znacząca modernizacja budynku stanowiącego siedzibę PCKiSz miała miejsce kilkadziesiąt lat temu – jest więc oczywista potrzeba w tym zakresie. Proces inwestycyjny jest w tym przypadku skomplikowany, złożony z wielu elementów – rozbudowy, przebudowy istniejącego budynku, wyposażenia go. Również finansowanie jest złożone – środki z Polskiego Ładu, pomocowe z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego, środki unijne oraz złożony wniosek w ramach programu FENX. To wszystko pozwoliło stać się tej inwestycji wykonalną. Dzięki realizacji tego zadania poszerzy się oferta kulturalna dla mieszkańców powiatu ciechanowskiego, zwiększy się liczba wyświetlanych filmów oraz możliwości prowadzenia zajęć kulturalnych, a także komfort odbioru szeroko pojętej kultury.

Drugim kierunkiem działań inwestycyjnych są inwestycje drogowe. W przyszłym roku będziemy czynili starania, aby możliwe było dokończenie rozpoczętej inwestycji związanej z przebudową ulicy Leśnej w miejscowości Gąski. Podkreślić należy fakt, że choć nie otrzymaliśmy dofinansowania mimo złożonego wniosku w ramach Funduszy Europejskich dla Mazowsza, to wniosek przeszedł pozytywnie proces oceny. W przypadku pojawienia się oszczędności w ramach FEM możliwa będzie realizacja tej inwestycji. Złożony został również wniosek dotyczący drogi Grudusk – Łysakowo. Obecnie czekamy na wynik oceny. Wydatki związane z utrzymaniem i przebudową sieci dróg powiatowych (w tym zakupy sprzętu na potrzeby PZD) są niezmiennym prio-

rytetem w działaniach inwestycyjnych Powiatu Ciechanowskiego. Wskaźnikami są tu kilometry wyremontowanych, przebudowanych dróg powiatowych, powstające przy nich ciągi pieszo-rowerowe oraz liczba użytkowników tej infrastruktury.

Kolejną inwestycją, na realizację której liczymy, jest termomodernizacja Domu Pomocy Społecznej „Kombatant”. Budynek ten nie był remontowany praktycznie od momentu powstania. Potrzeba dostosowania go do współczesnych wymagań jest więcej niż konieczna. Przy obecnych cenach energii cieplnej i elektrycznej koszty funkcjonowania obiektu są olbrzymie. Zmniejszenie zapotrzebowania energetycznego budynku w ramach przeprowadzonej modernizacji pozwoli na znaczne ograniczenie wydatków związanych z utrzymaniem obiektu – jest to nie tylko wskaźnik, ale realne oszczędności w finansach powiatowych. Wniosek złożony również w ramach Funduszy Europejskich dla Mazowsza, mimo początkowej oceny negatywnej, po uwzględnieniu wniesionych przez Powiat Ciechanowski odwołań i protestów, otrzymał ocenę punktową stawiającą to zadanie na trzecim miejscu w skali województwa. Liczymy na otrzymanie dofinansowania i rozpoczęcie prac w przyszłym roku.

Czy w latach 2026–2027 rozważacie emisję obligacji lub nowe kredyty? Jaki „bezpieczny” pułap zadłużenia przyjmuje Zarząd i z czego on wynika?

Jest to pytanie jeszcze przedwczesne. Obecnie jesteśmy na etapie przygotowania przyszłorocznego budżetu, nie mamy pełnego obrazu sytuacji, spowodowanego tym, że składane wnioski dotyczące inwestycji czekają na rozstrzygnięcia, w związku z czym niemożliwe jest pełne określenie potrzeb w tym zakresie. Tym samym na chwilę obecną nie znamy wszystkich uwarunkowań mających wpływ na potencjalne potrzeby kredytowe. Bezpieczny pułap długu wynika ze wskaźnika określonego przepisami prawa (ustawą o finansach publicznych) i jest on weryfikowany nie tylko przez Skarbnika Powiatu, Zarząd Powiatu, ale również przez organ nadzoru – Regionalną Izbę Obrachunkową. Jest on weryfikowany sprawozdaniami i opiniami do projektu budżetu i wieloletniej prognozy finansowej.

Jakie odcinki dróg zgłoszicie do najbliższych naborów i według jakich kryteriów ustalicie ich kolejność? Pytam również w kontekście środków z RFRD, które trafiły do regionu ciechanowsko-ostrołęckiego w 2025 r.

Powiat Ciechanowski każdorazowo wnioskuję o środki z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. W tym roku zakończono inwestycję realizowaną z ich udziałem – na terenie gminy Gołymin-Ośrodek. Również w tym roku wnioskowaliśmy na przebudowę drogi Grudusk – Łysakowo (I etap). Podkreślić należy, że głównym kryterium jest tu gotowość inwestycji do realizacji, czyli posiadanie kompletnej dokumentacji projektowej



Jan Andrzej Kaluszkiewicz – Starosta Powiatu Ciechanowskiego

i pozwoleń. Ponadto oczywiście decydujące znaczenie mają kryteria, na podstawie których przyznawane są punkty w ramach oceny wniosku, określane w regulaminie naboru. Składamy wnioski dotyczące tych dróg, które mają szansę otrzymać najwyższe oceny punktowe w kryteriach takich jak np. powiązania komunikacyjne czy tworzenie dostępności do szkół, urzędów itp. Obecnie mamy przygotowaną dokumentację dla kilku innych odcinków dróg, czekamy również na rozstrzygnięcia naborów dotyczące np. drogi w miejscowości Gutków – granica powiatu.

Jak ocenia Pan funkcjonowanie linii autobusowych uruchomionych od stycznia 2024 r.? Co dalej: kursy weekendowe, integracja rozkładów, wspólne bilety z sąsiednimi powiatami?

Oczywiście obserwujemy potrzeby transportu publicznego na terenie powiatu. Będziemy wnioskować o dofinansowanie jego funkcjonowania w kolejnych latach. Podkreślić należy, że Ciechanów jest ponadlokalnym węzłem komunikacyjnym. Zlokalizowana jest u nas stacja kolejowa na magistralnej trasie Warszawa – Gdańsk. W Ciechanowie łączą się drogi krajowe nr 50 i 60. To powoduje, że to Ciechanów jest celem podróży mieszkańców sąsiednich miejscowości / powiatów. Uważam, że wskazane działania typu wspólne linie i integracja rozkładów w niedługim okresie czasu staną się przedmiotem działań ponadlokalnych.

Czy planowane są formalne porozumienia dotyczące połączeń, np. do Makowa Mazowieckiego lub Przasnysza, aby stały się stabilne budżetowo?

Porozumienie z Makowem Mazowieckim już funkcjonuje. Z uwagi na charakter otrzymywanych dotacji na funkcjonowanie transportu zbiorowego mają one charakter jednoroczny. Jeste-

śmy jak najbardziej otwarci na tego typu inicjatywy. Mamy świadomość, że niwelują one skutki wykluczenia komunikacyjnego terenów wiejskich i są działaniem potrzebnym.

PCKiSz – drugi etap rozbudowy. Kiedy widzicie realnie odczuwać efekty prac i jak zorganizowaliście działalność instytucji na czas przebudowy?

Zakończenie inwestycji planowane jest w drugiej połowie przyszłego roku. Zależy to jednak od wielu czynników, również procedowanych obecnie wniosków o dodatkowe finansowanie inwestycji. Rozwiązania tymczasowe czytelnicy już znają. Przeniesiono kino do tymczasowej lokalizacji. Wydarzenia kulturalne również odbywają się w kilku miejscach. Podobnie zajęcia dla dzieci, młodzieży itp. Instytucja działa i wypełnia swoje zadania.

Czy jest realna szansa, aby w powiecie powstała profesjonalna strzelnica dostępna dla mieszkańców? W kontekście sytuacji międzynarodowej takie inwestycje postulujecie m.in. CBUW (Ciechanowskie Bezpартyjne Ugrupowanie Wyborcze).

Tak, była taka propozycja. Została poddana szczegółowej analizie pod względem wykonalności (w szczególności pod względem posiadanych zasobów nieruchomości), wymogów dotyczących posiadanych dokumentów, opinii organów zewnętrznych – było to przedsięwzięcie praktycznie niewykonalne. W jednej ze szkół posiadamy symulator strzelnicy. Na terenie powiatu istnieją również strzelnice prywatne, w tym dostępne komercyjnie. Widzimy również wszyscy zwiększoną obecność jednostek wojskowych na terenie naszego miasta i powiatu. Myślę, że kwestią czasu jest powstanie takiego obiektu, w oparciu o infrastrukturę tworzoną na potrzeby naszej armii.

NGO, sport, kultura lokalna – jakie kryteria będą kluczowe w konkursach dotacyjnych na 2026 r.?

Jak co roku planujemy dotacje dla organizacji pozarządowych. Zasady będą analogiczne do ubiegłorocznych.

Przejdźmy do współpracy z gminami. Które wspólne projekty – drogi dojazdowe do szkół i szpitala, przewozy, edukacja zawodowa – dają największy efekt mnożnikowy? Jakie partnerstwa chce Pan jeszcze zainicjować w tej kadencji?

Oczywiście najbardziej pożądana przez obydwie strony jest tu współpraca w zakresie infrastruktury drogowej. Wskazuje na to charakter porozumień od lat zawieranych pomiędzy samorządami. Jest to efekt najbardziej wymierny i dostrzegany przez mieszkańców powiatu. Oczywiście planuję kontynuację tego typu działań w kolejnych latach.

Kiedy nastąpi przeprowadzka do nowego Centrum Administracyjnego, które powstaje obok obecnej siedziby starostwa?

Budynek w momencie odpowiedzi na to pytanie znajduje się w trakcie procedury odbiorowej. Posiada już pozwolenie na użytkowanie. Przeprowadzka jest procesem stopniowym, prawdopodobnie funkcjonowanie części wydziałów starostwa w nowym budynku rozpocznie się od stycznia przyszłego roku.

**Dziękuję za rozmowę.
Piotr Pszczółkowski**

reklama

www.muzyczny.eu

Muzyczny

instrumenty muzyczne * komis * nagłośnienie imprez
sprzęt Hi-Fi * kino domowe * oświetlenie sceniczne

ul. Ks. Plotra Ściegłennego 10/12 tel. 23 671 18 04, kom. 602 192 071
06-400 Ciechanów e-mail: sklep@muzyczny.eu

Budżet Obywatelski Mazowsza

Ciechanowska Akademia Sportu i Zdrowia

Znamy wyniki tegorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. Mieszkańcy wybrali 73 projekty, na realizację których samorząd województwa przeznaczy 30 mln zł. Znalazł się wśród nich projekt „Ciechanowska Akademia Sportu i Zdrowia”.

– Podobnie jak w poprzednich latach dużym zainteresowaniem cieszyły się projekty dotyczące wyposażenia placówek medycznych, edukacji czy bezpieczeństwa na przejściach dla pieszych. Nie zabrakło oczywiście projektów kulturalnych – festiwali, spektakli i widowisk. Dziękuję pomysłodawcom i mieszkańcom za zaangażowanie i aktywny udział w głosowaniu – mówi marszałek Adam Struzik.

W 6. edycji BOM padł rekord zgłoszonych projektów. Mieszkańcy zgłosili aż 492 pomysły, z czego do głosowania zakwalifikowano 362. Mamy też rekordową liczbę oddanych głosów – 187 tysięcy. Najbardziej aktywni byli mieszkańcy regionu radomskiego, którzy oddali 21.897 głosów. Następni byli mieszkańcy regionów ciechanowskiego – 21.186 głosów – i płockiego – 16.401 głosów.

– To są bardzo dobre wyniki, które potwierdzają, że mieszkańcy chcą mieć wpływ na to, co dzieje się wokół nich. Taka aktywność się opłaca, bo już niebawem pomysły,

na które oddano najwięcej głosów, zamieniają się w realne inwestycje i wydarzenia – podkreśla Anna Brzezińska – członek Zarządu Województwa Mazowieckiego.

Wśród zwycięskich projektów jest „Ciechanowska Akademia Sportu i Zdrowia”. Na projekt o wartości 240 tys. zł oddano 782 głosy. Autorami inicjatywy są mieszkańcy Mazowsza skupieni w ramach Klubu Uczelnianego AZS Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie.

– Budżet Obywatelski Mazowsza był inspiracją do stworzenia koncepcji „Ciechanowskiej Akademii Sportu i Zdrowia”. Poprzez organizację zajęć sportowych i rekreacyjnych chcemy zwiększać potencjał mieszkańców podregionu, zachęcać do aktywności fizycznej i kształtowania prozdrowotnych zachowań. Na nasz projekt zgłoszono 782 osoby, ufając na-



Członek Zarządu Województwa Mazowieckiego Anna Brzezińska (z lewej) wręcza gratulacyjny dyplom dr. Ewie Wiśniewskiej – Dziekanowi Wydziału Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. I. Mościckiego w Ciechanowie

szemu pomysłu. Jesteśmy wdzięczni za każdy głos, który przyczynił się do sukcesu. Cieszę się również, że Akademicki Związek Sportowy – działający przy Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego, który realizował zadanie w 2025 roku odgrywa coraz większą rolę w naszym mieście – powiedziała nam dr. Ewa Wiśniewska – Dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. I. Mościckiego w Ciechanowie.

UMWM/AI

„Przystań Zdrowie” po raz czwarty w Ciechanowie

Profilaktyka, edukacja i aktywność pod jednym dachem

W połowie września hala sportowa im. Ireneusza Palińskiego w Ciechanowie gościła czwartą edycję pikniku prozdrowotnego „Przystań Zdrowie”. Wydarzenie współorganizowały Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Ciechanowie oraz Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego, przy wsparciu miejskiej infrastruktury sportowej.



Fot. PP

„Przystań Zdrowie” łączyła bezpłatne badania, edukację i aktywność ruchową. Na jednej przestrzeni spotkali się specjaliści systemu ochrony zdrowia, służby mundurowe, instytucje publiczne, szkoły i organizacje społeczne, oferując mieszkańcom praktyczną profilaktykę „tu i teraz”.

Na płycie hali i wokół niej przygotowano strefy pomiarów i konsultacji. Mieszkańcy mogli skontrolować ciśnienie tętnicze, poziom glukozy i cholesterolu oraz skorzystać z analizy składu ciała. Dyżurowali dietetycy, fizjoterapeuci i ratownicy medyczni, prowadząc krótkie instruktaże z pierwszej pomocy.

Stoisko sanepidu stawiało na edukację poprzez działanie: „czarodziejska lampa UV” pokazywała skuteczność mycia rąk, „piramida zdrowia” porządkowała codzienne nawyki, a „walizka antynarkotykowa” pomagała rozpoznawać zagrożenia związane z substancjami psychoaktywnymi. Dużym zainteresowaniem cieszyła się mobilna wystawa grzybów z praktycznymi wskazówkami dla grzybiarzy.

Za nami czwarta edycja „Przystani Zdrowie”

Obecne były także instytucje systemu ochrony zdrowia i edukacji: od NFZ, przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną, Grupę Arnica, po Medyczną Szkołę Policjalną. Wśród partnerów znaleźli się m.in. Park Nauki Torus oraz Zakład Wodociągów i Kanalizacji z miejskim saturatorem wody.

Wątek bezpieczeństwa prezentowały służby mundurowe. Policja przygotowała stanowiska z alkohologlami i narkogoglami oraz elementami daktyloskopii. Państwowa Straż Pożarna pokazała sprzęt i zasady reagowania w sytuacjach zagrożenia. Wojskowe Centrum Rekrutacji udostępniło moduły szkoleniowe i symulatory, w tym wirtualną strzelnicę oraz VR-owy „skok spadochronowy”. Na stanowiskach ratowniczych prowadzono krótkie szkolenia z resuscytacji i opatrywania urazów. Udział ARIiMR, Nadleśnictwa i Polskiego Związku Łowieckiego



Fot. PP

Na scenie występ uczniów i nauczycieli szkoły muzycznej Akademii Dźwięku

poszerzał profil wydarzenia o edukację środowiskową i bezpieczeństwo w terenie.

Równolegle działała scena, na której zaprezentowali się uczniowie ciechanowskich szkół. W programie znalazły się m.in. zespoły Krach Band (I LO im. Zygmunta Krasińskiego) i SoundStorm (ZS nr 2 im. Adama Mickiewicza), tancerze „Roztańczonej Czwórki” ze Szkoły Podstawowej nr 4, uczniowie szkół w Sońsku i Opinogórze, a także podopieczni lokalnej Akademii Dźwięku. Akcent ruchowy dopełniła prezentacja Akademii Fitness.

Czwarta edycja „Przystani Zdrowie” potwierdziła, że formuła wydarzenia odpowiada na realne potrzeby mieszkańców. Zdrowie pokazano nie jako jednorazową wizytę u specjalisty, lecz jako ciąg skoordynowanych, codziennych wyborów.

PP

Pamięć i tożsamość ciechanowskiego szpitalnictwa

Trzy tablice, dwa portrety, jedna historia Ciechanowa

Na początku października dopisano ważny rozdział do historii ciechanowskiej ochrony zdrowia. W ramach obchodów 40-lecia Specjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego odsłonięto trzy tablice pamiątkowe oraz zawieszono portrety lekarzy, którzy nadali kierunek rozwojowi ciechanowskiego szpitalnictwa: od pionierskich sal przy Płońskiej, przez powojenne lata na Sienkiewicza, po „nowy szpital” przy Powstańców Wielkopolskich.



Fot. PP

Odsłonięto tablice poświęcone lekarzom zasłużonym dla Ciechanowa

Inicjatorem upamiętnień było Towarzystwo Miłośników Ziemi Ciechanowskiej, a partnerem Samorząd Województwa Mazowieckiego. Tablice znalazły się na: budynku przy ul. Płońskiej 36 (pierwszy szpital z 1915 r.), dawnej siedzibie przy ul. Sienkiewicza – dziś Centrum Medyczne „Eskulap” (Karol Jan Szwankę) oraz gmachu głównym szpitala (dr n. med. Marek Scharoch). W sali konferencyjnej szpitala zawisły portrety lekarzy Aleksandra Soplińskiego i dr. Marka Scharocha.

Biograficzny rys Karola Jana Szwankę dodaje tym miejscom znaczeń. Urodzony w 1887 r. w Łodzi, maturę zdobył eksternistycznie po relegowaniu ze szkoły za obronę języka polskiego, medycynę ukończył w Dorpacie w 1913 r., a po wojnie specjalizował się w ginekologii i położnictwie w Wiedniu. Do Ciechanowa trafił jako lekarz-społecznik: organizował opiekę zdrowotną, kierował szpitalem, a w styczniu 1945 r., tuż po wycofaniu Niemców, stanął do porządkowania systemu leczenia w mieście. Nowa władza potraktowała go jednak nieufnie; aresztowany przez NKWD, został szybko zwolniony i zrehabilitowany. W 1954 r. zmuszono go do opuszczenia Ciechanowa. Jego nazwisko wraca dziś na fasadę dawnego szpitala przy Sienkiewicza – jako znak pamięci o lekarzu, który w trudnym czasie był dla miasta „dobrym doktorem”.

Dr Marek Scharoch to z kolei twarz modernizacji i otwarcia „nowego szpitala”. Internista, pulmonolog, specjalista medycyny społecznej i organizacji ochrony zdrowia, w latach 1975–1991 kierował ciechanowską placówką. W tym okresie przeprowadzał ją przez największą zmianę infrastruktural-

ną: uruchomienie kompleksu przy ul. Powstańców Wielkopolskich (listopad 1985 r.). Zmarł 26 lutego 2025 r. w wieku 83 lat; dyrekcja i pracownicy żegnali go jako jednego z tych, „którzy otwierali nowy szpital”. Tablica na głównym gmachu i portret w sali konferencyjnej domykają symbolicznie tę opowieść o budowaniu standardów i zespole na kolejne dekady.

Wreszcie Aleksander Sopliński – lekarz, ordynator położnictwa i ginekologii SSW, którego oddział uplasował się w ogólnopolskich zestawieniach jakości, a zarazem samorządowiec i parlamentarzysta. Urodzony w 1942 r. w Ciechanowie, absolwent gdańskiej Akademii Medycznej, w latach 2005–2011 poseł, a w latach 2012–2015 wiceminister zdrowia. Zmarł w 2021 r., pozostawiając pamięć o lekarzu łączącym praktykę kliniczną z troską o system zdrowotny. Jego portret – obok wizerunku dr. Scharocha – wisi dziś w miejscu, gdzie kształtuje się codzienność szpitala.

Październikowe upamiętnienia są czymś więcej niż kolejnymi tablicami. To mapa długiego marszu: od ul. Płońskiej, gdzie w 1915 r. rodził się miejski szpital; przez dekadę odbudowy i trudne wybory ludzi pokroju Szwankę; po lata organizacyjnego wysiłku dr. Scharocha i zespół oddziałów, w których pracował lek. Sopliński. Jubileusz 40-lecia stał się momentem, gdy pamięć o tych biografiach została na stałe wpisana w przestrzeń miasta tak, by każdy przechodzień mógł ją przeczytać, a każdy pacjent poczuć, że współczesna opieka zdrowotna ma w Ciechanowie mocny, ludzki fundament.

PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI



Fot. PP

W sali konferencyjnej szpitala zawisły portrety lekarzy Aleksandra Soplińskiego i dr. Marka Scharocha

Towarzystwo Wiedzy Powszechnej

Podwójny Jubileusz TWP

Na początku października świętowano podwójny jubileusz Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Ciechanowie – 50-lecie działalności tej organizacji w naszym mieście oraz 25-lecie Szkoły Podstawowej TWP.

Uroczystość rozpoczęła się od wprowadzenia Sztandaru SP TWP oraz odśpiewania Hymnu Polski i Hymnu Szkoły. Poprowadzili ją Małgorzata Milewska i Piotr Przewódzki.

- Dzisiejsze wydarzenie to wyjątkowy moment – pełen wzruszeń, wspomnień i refleksji nad wspólnie przebytą drogą. To także okazja do wyrażenia wdzięczności wszystkim tym, którzy przez lata tworzyli, wspierali i rozwijali ideę kształcenia w duchu otwartości, szacunku i zaangażowania społecznego. Obchody, które dziś wspólnie przeżywamy, są hołdem dla przeszłości, świętem teraźniejszości i inspiracją do dalszych działań w przyszłości – powiedziała Małgorzata Milewska.

Towarzystwo Wiedzy Powszechnej rozpoczęło swą działalność w naszym mieście 17 września 1975 roku w lokalu przy ul. Warszawskiej 10, gdzie niezmiennie znajduje się siedziba organizacji. O 50 latach jej funkcjonowania opowiedział zgromadzonym Wiesław Mostowy – dyrektor Oddziału Regionalnego TWP w Ciechanowie. W pierwszych latach TWP szerzyło wiedzę, m.in. w formie prelekcji i odczytów w tzw. terenie. Po zmianach ustrojowych 1989 roku stało się organem założycielskim kilku szkół, z których największy sukces odniosła Szkoła Podstawowa TWP w Ciechanowie. Oddział Regionalny prowadzi także liczne kursy i szkolenia. Dyrektor Wiesław Mostowy, kończąc swe wystąpienie podziękował wszystkim działaczom, pracownikom, rodzicom oraz osobom, firmom i instytucjom współpracującym z TWP za wkład, który wnieśli w rozwój tej organizacji.

O historii Szkoły Podstawowej TWP mówiła dyrektor Anna Zadrożna, a jej wystąpieniu towarzyszyła prezentacja multimedialna. Wspomnienia objęły m.in. nieżyjących już nauczycieli oraz szczególnie



Uczniowie pod kierunkiem nauczycieli przygotowali wspaniały program artystyczny



W quizie wiedzy o Szkole Podstawowej TWP wzięły udział drużyny (od lewej): absolwentów, rodziców i uczniów



Najmłodsi uczniowie z zacięciem uczestniczyli w uroczystości i chętnie pozowali do wspólnych zdjęć z rodzicami

ważne momenty z życia szkoły – m.in. nadanie sztandaru. Dyrektor Zadrożna mówiła o naukowych, artystycznych i sportowych osiągnięciach uczniów. Przypominała także realizowane przez społeczność szkolną projekty edukacyjne, muzyczne i wolontariackie.

Szczególnie wzruszającym momentem były podziękowania dla wieloletniego dyrektora Szkoły Podstawowej TWP – Tatiana

ny Sęk. Została ona odznaczona nie tylko Medalem Okolicznościowym TWP, ale także Medalem Komisji Edukacji Narodowej, który jest nadawany przez Ministra Edukacji Narodowej za szczególne zasługi dla oświaty i wychowania. W imieniu ministra aktu odznaczenia dokonał prof. dr hab. Mirosław Grewiński – Rektor Uczelni Korczaka - Akademii Nauk Stosowanych, a zarazem prezes Zarządu Głównego TWP.



Od lewej: Eugeniusz Maziński – prezes Zarządu Oddziału Regionalnego TWP w Ciechanowie, prof. dr hab. Mirosław Grewiński – prezes Zarządu Głównego TWP oraz Wiesław Mostowy – dyrektor Oddziału Regionalnego TWP w Ciechanowie



Od lewej: Anna Zadrożna i Tatiana Sęk – obecna i była dyrektor Szkoły Podstawowej TWP w Ciechanowie



Gratulacje składa poseł Adam Krzemiński

W dalszej części uroczystości wręczono Medale Okolicznościowe TWP osobom zasłużonym dla organizacji oraz prowadzonej przez nią Szkoły, m.in. nauczycielom, działaczom oraz przedstawicielom współpracujących firm i instytucji.

Był też quiz wiedzy o Szkole, w którym wzięli udział uczniowie, absolwenci i rodzice.

Zgodnie z tradycją wszelkich uroczystości odbywających się w Szkole Podstawowej TWP nie mogło zabraknąć wspaniałego programu artystycznego, który uczniowie przygotowali pod kierunkiem nauczycieli. Były recytacje, występy muzyczno-wokalne oraz pokazy tańca. Na scenie zaprezentowali się nie tylko obecni uczniowie, ale również jej utalentowani absolwenci.

Szkoła Podstawowa TWP

Nagródźmy uczniów walczących z dezinformacją

Wspólnie możemy nagrodzić uczniów Szkoły Podstawowej TWP w Ciechanowie, którzy od maja br. biorą udział w wyjątkowym projekcie edukacyjnym „INFORESET. Uczniowie TWP odkodują prawdę”. Jego celem jest nauka krytycznego myślenia, rozpoznawania fake newsów i zrozumienia, jak naprawdę działają media.

W projekcie uczestniczy 20 uczniów, którzy z niezwykłym zaangażowaniem odkrywają kulisy pracy dziennikarzy i redakcji. Odwiedzili lokalne rozgłośnie radiowe (RADIO REKORD i KRDP) oraz Redakcję PULSU. Poznali tajniki przygotowywania materiałów informacyjnych, a podczas warsztatów dziennikarskich uczyli się jak pisać, sprawdzać fakty i rozmawiać z odbiorcami.

Co ważne – wielu z nich przychodziło na zajęcia nawet w wakacje, poświęcając swój czas, by lepiej zrozumieć świat informacji. Teraz przygotowują się do finałowej debaty, podczas której będą rozmawiać o tym, czym jest dezinformacja i jak można się przed nią chronić.

- Chcemy, by nasi uczniowie potrafili myśleć krytycznie, analizować przekazy medialne i nie bali się zadawać pytań. To nie są lekcje o mediach, tylko lekcje o życiu. O tym, jak być świadomym odbiorcą i odpowiedzialnym obywatelem – podkreśla Anna Zadrożna – dyrektor Szkoły Podstawowej TWP.

Szkoła planuje uhonorować uczestników projektu symbolicznymi nagrodami, by podziękować im za zaangażowanie,

determinację i poświęcony czas. W duchu idei projektu, nagrody te zostaną sfinansowane przez darczyńców, którzy chcą wesprzeć młodych ludzi rozwijających swoje kompetencje medialne i obywatelskie. Dlaczego to takie ważne? Bo każda wpłata to nie tylko gest finansowy, ale sygnał, że lokalna społeczność docenia wysiłek młodzieży i wierzy w sens ich pracy. To także przykład, że warto wspólnie inwestować w edukację, która uczy samodzielnego myślenia i odpowiedzialności.

Szkoła zachęca wszystkich przyjaciół, rodziców i sympatyków do wsparcia zbiórki na nagrody dla uczestników projektu INFORESET za pośrednictwem serwisu Zrzutka: <https://zrzutka.pl/3gry9a>

FR/AI



Część uczestników projektu „INFORESET. Uczniowie TWP odkodują prawdę” wraz z red. Michałem Szczyglakiem (RADIO REKORD) podczas uroczystego otwarcia Zielonego Targu

Nowoczesna infrastruktura dla mieszkańców Gminy Ciechanów

Ruszyła budowa sieci wodno-kanalizacyjnej współfinansowana z Krajowego Planu Odbudowy

Gmina Ciechanów realizuje jedno z najważniejszych przedsięwzięć infrastrukturalnych ostatnich lat – zadanie pn. „Budowa sieci wodno-kanalizacyjnych na terenie Gminy Ciechanów”. Inwestycja jest współfinansowana ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności w ramach komponentu B3.1.1 „Inwestycje w zrównoważoną gospodarkę wodno-ściekową na terenach wiejskich”.

Na realizację tego strategicznego projektu Gmina pozyskała dofinansowanie w wysokości 3.379.384,71 zł, przy całkowitej wartości przedsięwzięcia wynoszącej 4.156.643,19 zł. Dzięki tym środkom możliwa jest realizacja długo wyczekiwanych prac, które w praktyce przełożą się na poprawę jakości życia mieszkańców.

Zakres zadania obejmuje budowę nowoczesnej sieci wodociągowej i kanalizacyjnej w kilku miejscowościach gminy: Kownaty Żędowe, Nużewo, Nużewko, Ropele, Mieszki Różki, Ujazdówek, Chruszczewo oraz Mieszki Atle. W efekcie powstanie 242 nowych połączeń do sieci, co zapewni mieszkańcom dostęp do bezpiecznego i nowoczesnego systemu zaopatrzenia w wodę oraz odprowadzania ścieków.

Realizacja inwestycji przyniesie szereg korzyści społecznych, gospodarczych i środowiskowych. Przede wszystkim poprawi komfort i standard życia mieszkańców, gwarantując im dostęp do infrastruktury komunalnej odpowiadającej współczesnym wymaganiom. Jednocześnie projekt przyczyni się do ochrony środowiska naturalnego – ograniczy ryzyko zanieczyszczenia gleby i wód gruntowych, co pozytywnie wpłynie na stan lokalnych zasobów wodnych.

Nowa infrastruktura to także ważny krok w stronę zrównoważonego rozwoju obszarów wiejskich. Dzięki inwestycji wzrośnie atrakcyjność Gminy Ciechanów zarówno jako miejsca do życia, jak i do prowadzenia działalności gospodarczej. To przedsięwzięcie, które nie tylko poprawia codzienny komfort mieszkańców, lecz również wzmacnia potencjał rozwojowy regionu, wpisując się w krajowe i europejskie cele w zakresie ochrony klimatu i środowiska.

Wykonawcą generalnym inwestycji jest firma PLAST-BUD Państwa Zofii oraz Kazimierza Olszewskich, od lat znana z realizacji zadań infrastrukturalnych na wysokim poziomie technicznym i organizacyjnym.



Ciechanowianie uczcili Tysiąclecie Korony Polskiej Historycznie i koncertowo



Jedno ze stoisk na pikniku edukacyjno-historycznym, który odbył się przed ciechanowskim zamkiem

W połowie września na błoniach i dziedzińcu Zamku Książąt Mazowieckich odbył się plenerowy piknik edukacyjno-historyczny oraz koncerty gwiazd polskiej estrady. Na scenie wystąpili: Łona x Konieczny x Krupa, Piotr Cugowski oraz Justyna Steczkowska.

Było to nie tylko święto edukacji i rozrywki, ale także hołd dla wielowiekowej tradycji i historii. W 2025 roku przypada tysiąc lat od koronacji Bolesława Chrobrego – pierwszego króla Polski. Piknik był doskonałą okazją, by wspólnie przypomnieć sobie, jak ważna jest ciągłość polskiej państwowości, tożsamość narodowa, wspólne dziedzictwo kulturowe i dbanie o lokalną wspólnotę.

Zainteresowanie wzbudziła ekspozycja „Północne Mazowsze w dobie Koronacji Bolesława Chrobrego”. Odwiedzający mogli też zajrzeć do pracowni alchemika, zatrzymać się w archeologicznej piaskownicy, wysłuchać opowieści o wykopaliskach oraz obejrzeć pokazy multimedialne.



Publiczność była zachwycona koncertem Justyny Steczkowskiej

Kulminacyjną częścią była inscenizacja koronacji Bolesława Chrobrego. W strefie historycznej zaprezentowano także rekonstrukcję książęcego obozu oraz zbrojownię. Na stoiskach można było zobaczyć jak dawniej wykonywano papier czerpany oraz odwiedzić warsztat kowala wraz z mennicą. W sekcji poświęconej technologiom uroku średniowiecza zaprezentowano w goglach VR.

Dział naukowy obejmował pokazy i eksperymenty. Do strefy zdrowia i sportu dołączyły lokalne placówki medyczne (Specjalistyczny Szpital Wojewódzki, Centrum Medyczne Eskulap, Alab, Arnica), NFZ, Mazowieckie Centrum Pomocy Społecznej i Sanepid.

Koła gospodyń wiejskich zachęcały do skosztowania przygotowanych przez nie lokalnych specjalów.

Wystawy i stoiska piknikowe powstały we współpracy z Muzeum Szlachty Mazowieckiej, PZU, Parkiem Nauki Torus, Radiem dla Ciebie, 1 Batalionem Łączności z 1 Dywizji Piechoty Legionów, Ochotniczym



Piotr Cugowski urzekł publiczność swym głosem

Hufcem Pracy, PTTK oraz Stowarzyszeniem „Pies i Spółka”.

Organizatorem wydarzenia było Polskie Radio RDC we współpracy z Miastem Ciechanów. Patronat nad nim objęli: Wicepremier - Minister Obrony Narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz; Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego Marcin Kulasek oraz Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik.

UM/AI

X Rajd Narodowych Sił Zbrojnych po Warszawie Ciechanowianie na Rajdzie NSZ

20 września 2025 roku, dokładnie w 83. rocznicę powstania Narodowych Sił Zbrojnych, odbył się jubileuszowy – X Rajd NSZ po Warszawie.

Inicjatorem i organizatorem wydarzenia był pasjonat historii, znawca dziejów podziemia narodowego, a zarazem członek grup rekonstrukcyjnych – ciechanowianin Przemysław Czyżewski. Także wśród uczestników były osoby związane z naszym miastem.

Rajd, zorganizowany bez grantów, dotacji, sponsorów czy oficjalnych odznaczeń, zgromadził uczestników pragnących poznać miejsca związane z działalnością konspiracyjną Związku Jaszczurczego, Narodowej Organizacji Wojskowej, Narodowych Sił Zbrojnych, a także walk narodowców podczas Powstania Warszawskiego.

Na trasie znalazło się ponad 60 punktów – od tablic pamiątkowych i budynków, przez miejsca potyczek i tajnych spotkań, aż po ciche zaułki stolicy, gdzie miały miejsce dramatyczne epizody wojny i konspiracji. Każdy z nich stał się okazją do wysłuchania opowieści pełnych faktów, anegdot i wspomnień o żołnierzach, którzy walczyli zarówno z niemieckim okupantem, jak

i z komunistycznym aparatem bezpieczeństwa po 1945 roku.

– To nie jest zwykły spacer po Warszawie, lecz podróż w czasie, spotkanie z historią, która nie zawsze była wygodna, ale zawsze była nasza – podkreśla prowadzący rajd Przemysław Czyżewski.

Narodowe Siły Zbrojne, powołane 20 września 1942 roku, były jedną z największych polskich organizacji podziemnych. W szczytowym momencie liczyły około 75 tysięcy członków. Walczyły z okupantem niemieckim, a po wojnie z NKWD i komunistycznymi jednostkami podległymi Ministerstwu Bezpieczeństwa Publicznego.

Jubileuszowa edycja rajdu okazała się wyjątkowa – nie tylko ze względu na bogactwo odwiedzonych miejsc i ilość przekazanej wiedzy, lecz również z powodu atmo-



Uczestnicy X Rajdu Narodowych Sił Zbrojnych na stołecznym Skwerze im. Zgrupowania AK „Chrobry II”

sferę zaangażowania i pamięci. Uczestnicy zgodnie podkreślali, że była to żywa lekcja historii, w której patriotyzm spłótł się z pasją, a pamięć o bohaterach – z odpowiedzialnością za przyszłość.

X Rajd NSZ po Warszawie to dowód, że nawet bez wsparcia instytucjonalnego można tworzyć wydarzenia, które łączą ludzi i przypominają o ważnych kartach polskiej historii.

DOROTA SMOSARSKA

Z życia Kościoła

50 lat Parafii Św. Tekli



Bp dr Mirosław Milewski



Wręczenie Medalu Pamiątkowego „Pro Masovia”. Od lewej: ks. Bartosz Rogowicz, - ks. kan. Wojciech Hubert, ks. kan. Grzegorz Bednarczyk, Elżbieta Szymanik i Robert Morawski



Pamiątkowa fotografia po jubileuszowej Mszy Świętej, w trakcie której podziękowano Bogu za tegoroczne plony

14 września odbyły się uroczystości z okazji 50-lecia Parafii pw. Świętej Tekli w Ciechanowie, którą w 1975 roku erygował bp Bogdan Sikorski.

Jubileuszowej Mszy Świętej przewodniczył bp dr Mirosław Milewski – Biskup Pomocniczy Diecezji Płockiej. Koncelebrowała ją m.in. trzech proboszczów Parafii pw. Św. Tekli: pierwszy – ks. Zenobiusz Mosakowski, trzeci – ks. kan. Wojciech Hubert oraz obecny – ks. kan. Grzegorz Bednarczyk. Warto przypomnieć, że drugim w kolejności proboszczem przez wiele lat był nieżyjący już ks. inf. Ludomir Kokosiński.

W trakcie mszy modlono się także w intencji rolników i dziękowano Bogu za tegoroczne plony. Tradycyjnie, jak co roku, ciechanowscy Ludowcy przynieśli do Kłasztorka ziarna, owoce, warzywa, miód, zioła i kwiaty.

Swoistym przedłużeniem uroczystości były ważne wydarzenia odbywające się przez trzy kolejne niedziele po Mszy Jubileuszowej.

19 września do Kłasztorka wprowadzono oleje św. Szarbela – libańskiego mnicha i pustelnika. Od października każdego

22-go dnia miesiąca o godz. 17:00 (jeśli dzień ten wypadnie w niedzielę to o godz. 10:00) na Mszy Świętej wierni będą modlić się za wstawiennictwem św. Szarbela w intencji chorych i cierpiących. W najbliższym czasie do Kłasztorka dotrą z Libanu relikwie tego Świętego.

26 września odbył się odpust ku czci św. Tekli, będącej patronką Parafii. W trakcie Mszy Świętej przewodniczącą Rady Powiatu Ciechanowskiego Elżbieta Szymanik oraz wicestarosta Robert Morawski przekazali na ręce proboszcza ks. kan. Grzegorza Bednarczyka Medal Pamiątkowy „Pro Masovia”. Wyróżnienie to zostało przyznane Parafii przez Adama Struzika – Marszałka Województwa Mazowieckiego.

Zwienięceniem jubileuszowych uroczystości był piękny koncert pt. „AVE MARIA”. Jego pomysłodawcą, organizatorem i prowadzącym był organista Igor Krajewski. Przed liczną zgromadzoną publicznością wystąpili Iwona Siwiec (sopran), Justyna Łukasiak (sopran), Adam Bartoń (organy), Chór Francesco z Parafii św. Franciszka z Asyżu w Ciechanowie oraz Chór z Parafii św. Tekli.

AI

HALO CIECHANÓW

ADMINISTRACJA



Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie Delegatura w Ciechanowie

ul. Wodna 1, 06-400 Ciechanów, tel. 23 673 07 01
Fax: 23 673 07 02, e-mail: ciechanow@mazovia.pl
www.mazovia.pl



Starostwo Powiatowe w Ciechanowie

06-400 Ciechanów, ul. 17 Stycznia 7
e-mail: starostwo@ciechanow.powiat.pl
tel. 729-055-900, www.ciechanow.powiat.pl
Strona Biuletynu Informacji Publicznej: www.bip.powiat-ciechanow.pl



Urząd Miasta Ciechanów

06-400 Ciechanów, Pl. Jana Pawła II 6
Tel. (centrala) 23 674 92 00
e-mail: boi@umciechanow.pl
www.umciechanow.pl www.facebook.com/umciechanow



Urząd Miasta i Gminy Głinojeck

Głinojeck, ul. Płocka 12
Tel. 23 674 00 17, Fax 23 674 28 18
e-mail: sekretariat@e-glinojeck.pl www.glinojeck.net



Urząd Gminy Ciechanów

06-400 Ciechanów, ul. Fabryczna 8
Tel./Fax 23 672 22 10
e-mail: urząd@gminaciechanow.pl
www.gminaciechanow.pl



Urząd Gminy Gołymin - Osrodek

ul. Szosa Ciechanowska 8, 06-420 Gołymin-Osrodek
Tel./Fax 23 671 60 20, 23 671 60 93
e-mail: ug@golymin-osrodek.pl
www.golymin-osrodek.pl



Urząd Gminy Grudusk

ul. Ciechanowska 54, 06-460 Grudusk
tel/fax: 23 671 50 12
e-mail: gmina@grudusk.com
www.grudusk.com



Urząd Gminy Ojrzeń

ul. Ciechanowska 27, 06-456 Ojrzeń
Tel. 23 671 83 20, Fax 23 671 83 10
e-mail: sekretariat@ojrzen.pl, www.ojrzen.pl



Urząd Gminy w Opinogórze Górnej

ul. Zygmunta Krasińskiego 4, 06-406 Opinogóra Górna
Tel. 23 671 70 85, 671 70 60, Tel./Fax 23 673 61 10
e-mail: ugopinogora@bip.org.pl <https://opinogoragorna.pl/>



Urząd Gminy w Regiminie

ul. Adama Rzewuskiego 19, 06-461 Regimin
tel./fax 23 681 17 56, e-mail: ug@regimin.pl
www.regimin.pl



Urząd Gminy w Sońsku

06-430 Sońsk, ul. Ciechanowska 20
Tel. 23 671 30 85, Fax 23 671 38 22
e-mail: sekretariat@sonsk.pl www.sonsk.pl

BIURA PARLAMENTARZYSTÓW



Senator Krzysztof Bieńkowski *Bądźmy w kontakcie!*

Biuro Senatorskie w Ciechanowie
ul. Ściegiennego 2, tel. 570 876 569
e-mail: biuro.krzysztofbienkowski@gmail.com



Biuro Poselskie - Posła na Sejm RP Rafała Romanowskiego

Ciechanów, ul. Ściegiennego 2, tel. 539 620 050
e-mail: biuro@rafalromanowski.pl
Biuro czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9-16.



Adam Krzemiński Poseł na Sejm RP

Pl. Jana Pawła II 15, 06-400 Ciechanów
Zapraszam do kontaktu: biuroposelskie.adamkrzeminski@gmail.com
www.krzeminskiadam.pl



Biuro Posła do Parlamentu Europejskiego

Jacka Ozdoby

Ciechanów, ul. Ściegiennego 2, tel. 536 769 797
e-mail: jacek.ozdoba@europarl.eu
Biuro czynne: pon.-wt. w godz. 8-15, czw. w godz. 9-15.



TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

tel. 502 68 48 21, e-mail: pulsciechanowa@gmail.com

HALO CIECHANÓW

RADNI RADY MIASTA CIECHANÓW



MICHAŁ GARSTKA
Radny Rady Miasta Ciechanów

Zapraszam do kontaktu:
tel. 608 521 369 e-mail: michal.garstka@interia.pl





Krystyna Hausman-Manista
Radna Rady Miasta Ciechanów
+48 668 237 472
konsultacje z mieszkańcami na WhatsApp w każdą środę w godz. 17.00 - 18.30





STANISŁAW HUBERT BRONOWSKI
RADNY MIASTA CIECHANÓW
883 050 808
s.bronowski@rmciechanow.pl



MUZEUM



BUDYNEK EKSPOZYCYJNY MUZEUM W CIECHANOWIE
ul. Warszawska 61
tel. 23 672 55 87

ZAMEK KSIĄŻĄT MAZOWIECKICH W CIECHANOWIE
ul. Zamkowa 1
tel. 23 672 40 64

ODDZIAŁ MUZEUM POZYTYWIZMU W GOŁOTCZYŃNIE
ul. Świętochowskiego 16
tel. 23 671 30 78

Godziny otwarcia obiektów - od wtorku do niedzieli: 8:00 - 16:00
BIURO MUZEUM w Ciechanowie, ul. Warszawska 61 A, tel. 23 672 53 46

PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE



TECZOWA KRAINA
NIEPUBLICZNA SPECJALISTYCZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA

* Pedagog * Logopeda * Psycholog * Fizjoterapeuta
* Terapeuta Integracji Sensorycznej * Ortopedystyka

Ciechanów, ul. 3 Maja 3A tel. 696 467 329

Bezpłatne zajęcia wczesnego wspomagania rozwoju dziecka



DIAGNOZA, TERAPIA i PROFILAKTYKA
dzieci, młodzieży i dorosłych

logopedyczna pedagogiczna psychologiczna
integracja sensoryczna nauka czytania fizjoterapia

tel. 513 377 010

ul. Waryńskiego 31
06-400 Ciechanów
e-mail: michalska.k@gazeta.pl



PRZEDSZKOLA



PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE
Bezpłatne

➔ Język Angielski ➔ Rytmika
➔ LOGOPEDA ➔ ZERÓWKA (grupa dla 6 – latków)

ZAPISY: 663 372 428 ul. 17 Stycznia 54 (dawna: APTEKA)



PRZEDSZKOLE TERAPEUTYCZNO-REHABILITACYJNE

KINDERO

CIECHANÓW
SIENKIEWICZA 120 B tel. 512 392 905

BEZPŁATNE zajęcia Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka
- także dla dzieci spoza naszej placówki:
Logopedia, Integracja Sensoryczna, Smykomultisensoryka.

- wykwalifikowana kadra terapeutów
- przyjazna atmosfera
- wsparcie dziecka i rodzica

EDUKACJA



PAŃSTWOWA AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie

Rektorat:
06-400 Ciechanów
ul. Narutowicza 9

Tel. 23 672 20 50
rektorat@pansim.edu.pl
www.pansim.edu.pl

BEZPŁATNIE BLISKO SOLIDNIE

ODDZIAŁ REGIONALNY TOWARZYSTWA WIEDZY POWSZECHNEJ W CIECHANOWIE



PROWADZI:

- * SZKOŁĘ PODSTAWOWĄ Z KLASAMI „0”
tel. 23 672 82 14, kom. 668 383 265
- * NIEPUBLICZNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH - kom. 519 101 609
- * KWALIFIKACYJNY KURS ZAWODOWY W ZAWODZIE ROLNIK - kom. 602 288 294

ul. Warszawska 10, Tel. 23 672 50 07, Kom. 668 336 979

* ATRAKCYJNE KURSY I SZKOLENIA RÓŻNEGO TYPU



PROFESJONALNIE • RZETELNIE • W PRZYSTĘPNEJ CENIE

Prowadzi szkolenia:

- kierowców wykonujących transport drogowy
- osób w zakresie kierowania ruchem drogowym
- kierowców przewożących towary niebezpieczne/ADR/
- kierowców w zakresie profilaktyki przeciwalkoholowej i przeciwdziałania narkomanii
- kierowców naruszających przepisy ruchu drogowego

Informacje i zapisy w Wydziale Szkoleń i BRD
tel. 23 673 57 00, 23 673 24 56
Regulamin i ceny na stronie internetowej
www.wordciechanow.pl

Jazdy próbne
na placu manewrowym
wszystkie kategorie

INSTYTUCJE RYNKU PRACY



URZĄD PRACY

Powiatowy Urząd Pracy w Ciechanowie
06-410 Ciechanów, ul. T. Sygietyńskiego 11
tel.: (23) 673 08 40, (23) 672 38 44
e-mail: sekretariat@pup-ciechanow.pl
www.ciechanow.praca.gov.pl
Usługi elektroniczne PUP:
www.praca.gov.pl

PUPCiech

ZARZĄDCY DRÓG



PZD

Powiatowy Zarząd Dróg w Ciechanowie
06-400 Ciechanów, ul. Mazowiecka 7
Tel./Fax 23 672 54 14, Tel. 23 672 47 47, 23 673 78 15
e-mail: psd@psd-ciechanow.pl www.pzdciechanow.pl

KLUCZE - PIECZĄTKI



KEY SERVICE
Artur Bugajski
European Locksmith Federation

Ciechanów, ul. Ślaska 2
(wejście od Pl. Jana Pawła II 14)
tel. 23 673 54 02
kom. 508 270 950

ZAMKI * KLUCZE * KODOWANIE * PIECZĄTKI * GRAWEROWANIE



HALO CIECHANÓW

SPOŁECZNA INICJATYWA MIESZKANIOWA

 **CEL:** Społeczne Budownictwo Mieszkaniowe.
MISJA: Budowanie mieszkań na wynajem o umiarkowanym czynszu z opcją dojścia do własności.

Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa Północne Mazowsze Sp. z o.o.

06-400 Ciechanów, ul. Warszawska 10A
tel. 538 360 458 * e-mail: biuro@simpm.pl * www.simp.pl

USŁUGI KOMUNALNE

PROFESJONALNE BADANIE KAMERĄ TERMOWIZYJNĄ

ELEKTROCIĘPŁOWNIA CIECHANÓW SP. Z O.O.

ul. Tysiąclecia 18, 06-400 Ciechanów
tel. 23 672 33 58
biuro@elektrocieplowniaciechanow.pl
www.elektrocieplowniaciechanow.pl

Niska temperatura w Twoim mieszkaniu?
Wysokie rachunki za ogrzewanie?
SPRAWDŹ TO!

 **Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o. w Ciechanowie**

ul. Gostkowska 83
Tel. 23 672 23 05, 23 672 22 42
e-mail: puk@pukciechanow.pl
www.pukciechanow.pl

PUK Sp. z o.o. oferuje usługi:

- wywóz i unieszkodliwianie odpadów
- letnie i zimowe oczyszczanie dróg i placów
- administracja cmentarzem komunalnym
- prowadzenie schroniska dla bezdomnych zwierząt
- zakładanie i pielęgnacja terenów zieleni
- wycinka drzew w warunkach miejskich

TBS TOWARZYSTWO BUDOWNICTWA SPOŁECZNEGO SP. Z O.O.

SPÓŁKA Z O.O.
CIECHANÓW

www.tbściechanow.pl

tel. 23 672 52 76, 23 672 59 80, e-mail: tbs@tbściechanow.pl

ul. Stefana Okrzei 14, 06-400 Ciechanów

 **Zakład Komunikacji Miejskiej Sp. z o.o.**

Wynajem autobusów, sprzedaż i serwis opon, sprzedaż paliw.
STACJA DIAGNOSTYCZNA: przeglądy rejestracyjne i okresowe

Ciechanów, ul. Gostkowska 83
Tel. 23 672 32 94 www.zkmciechanow.pl

 **ZAKŁAD WODOCIĄGÓW I KANALIZACJI W CIECHANOWIE Sp. z o.o.**

06-400 Ciechanów, ul. Gostkowska 81
Tel. 23 672 29 60, Fax 23 672 29 61, całodobowy 994
zwik@zwikciechanow.pl www.zwikciechanow.pl

BEZPIECZEŃSTWO

 **W ciągłej sprzedaży produkty najlepszych firm:**
BROŃ: CZ, GLOCK, MARLIN, MOSSBERG, REMINGTON, S&W, SIG-SAUER
AMUNICJA: FEDERAL, GECO, LAPUA, NORMA, RWS, SAKO, S&B oraz najnowocześniejsza broń z USA

Zapraszamy do odwiedzenia naszego salonu:

W OFERCIE NIEZAWODNE GAZY OBRONNE

www.radexbron.pl

ul. Krasińskiego 32, Ciechanów, (wjazd od ul. Gostkowskiej) tel. 23 672 48 30

OCHRONA

 **BARTON AGENCJA OCHRONY**

- Ochrona stacjonarna, posterunki stałe na obiektach
- Ochrona imprez masowych, rodzinnych, firmowych, akcji promocyjnych, itp.
- Grupa Ochrony Bezpośredniej VIP

Biuro: Ciechanów, ul. Mławska 1, tel. 884 03 03 04, 500 42 46 26
www.barton-ochrona.pl e-mail: barton.ochrona@gmail.com

HOTEL - RESTAURACJA

 **100 MIEJSC NOCLEGOWYCH**
POKOJE 1, 2, 3-OSOBOWE
ORAZ POKOJE O PODWYŻSZONYM STANDARDZIE

RESTAURACJA
IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE | USŁUGI CATERINGOWE
OBIADY ABONAMENTOWE

+48 23 672 20 12 recepca@hotelciechanow.pl www.hotelciechanow.pl

GASTRONOMIA

 **DOWÓZ NA TERENIE MIASTA**

Kucharze z Wietnamu zapraszają!

Duże i smaczne porcje

Ciechanów * ul. Płońska 26 * pn.-sob. 10-21, niedz. 11-20 * tel. 788 686 779

 **Bar Mleczny Łydypia**

Poniedziałek - Piątek 11:00 - 17:00
Sobota - Niedziela 9:30 - 15:00

Ciechanów, ul. Fabryczna 2

SPORT I REKREACJA

tel. 23 673 24 84
23 672 55 01
fax 23 673 24 84

 **MOŚIR CIECHANÓW**

e-mail: mosir@mosirciech.pl

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechanowie
06-400 Ciechanów, ul. 17 Stycznia 60 B
www.mosirciech.pl

 **TAEKWON-DO ZAPISY**

Trenujemy z pasją od 1988 roku

Michał Korzybski VI Dan
Michał Rząsiński IV Dan

Hala MOSiR, ul. Kraszewskiego 8
tel. 607 133 234

SP nr 4, ul. Płońska 143
tel. 667 412 454

 **www.PULS Ciechanowa.pl**

Tel. 502 68 48 21
e-mail: pulsciechanowa@gmail.com

HALO CIECHANÓW

ZDROWIE



Oferujemy wizyty (BEZ SKIEROWANIA) u:
- psychologa
- psychoterapeuty
- terapeuty środowiskowego

Ośrodek Środowiskowej Opieki
Psychologicznej i Psychoterapeutycznej
dla Dzieci i Młodzieży I poziom
referencyjny

ul. 17 stycznia 80 lok. 4
06-400 Ciechanów
tel. 696 440 060



Centrum Ruchu w Eskulapie

Ciechanów
ul. Narutowicza 20

- Rehabilitacja
- Fizjoterapia
- Dietetyka
- Treningi personalne i grupowe
- Fizykoterapia
- Masaż

tel. 23 661 84 38
www.centrumruchueskulap.pl



Zakład Optyczny - Andrzej Bayer

06-400 Ciechanów
ul. 11 Pułku Ułanów Legionowych 26
Tel.: 23 672 15 01, kom. 882 732 756

Posiadamy w ofercie szeroki wybór
oprawek okularowych!

* To jest wyrób medyczny
Używaj go zgodnie
z instrukcją używania
lub etykietą



GABINET MASAŻU

Gabinet Masażu
mgr Łukasz Siwanowicz

ul. Gwardii Ludowej 23/12
Ciechanów

☎ 500 495 998

www.masazeciechanow.pl



- * Masaże lecznicze, sportowe
- * Masaże dla Dwojga
- * Głowa SOLNA
- * Terapia nietrzymania moczu
- * Vouchery

PIELĘGNACJA CIAŁA



FIGURA
CENTRUM PIĘKNEGO CIAŁA
PAŹDZIERNIKOWE SUPER PROMOCJE
NA PAKIETY ZABIEGÓW ICOONE

Bohaterów Września 22, Ciechanów

☎ 730 39 49 49 ☎ centrumpieknegociaafigura



UBEZPIECZENIA

AGENT UBEZPIECZENIOWY JANUSZ KOWALSKI

W ofercie polisy 20 wiodących towarzystw ubezpieczeniowych

UBEZPIECZENIA:

- komunikacyjne (OC AC NNW), majątkowe
- upraw rolnych i budynków rolniczych
- maszyn rolniczych (AGROCASCO)
- NOWOŚĆ: ubezpieczenie rowerów oraz OC pszczelarza

ZAPEWNIAMY:

- dojazd do Klienta
- pomoc w wypowiedzeniu wcześniejszej polisy
- dokonanie cesji na rzecz banków
- Karta Dużej Rodziny to dodatkowa ZNIŻKA

Pajewo-Szwelice 14, 06-420 Gołymin-Ośrodek, Tel. 604 157 402 lub 728 395 010



**wszystkie
ubezpieczenia**

☎ Ciechanów, ul. Dolna 9 ☎ 23 673 57 17 ☎ 572 409 716

FINANSE



NOTUS Finance

**KREDYTY
HIPOTECZNE**

tel. kom. 508 462 484

krzysztof.szczepanski@notus.pl
06-400 Ciechanów, ul. Pułtуска 53



NIERUCHOMOŚCI

Freedom
nieruchomości

POŚREDNICTWO
W SPRZEDAŻY I KUPNIE
NIERUCHOMOŚCI

ANETA MARCINIAK

Dyrektor Oddziału
Broker Nieruchomości

tel. 573 881 597

Biuro Nieruchomości w Ciechanowie
Plac Jana Pawła II 15 lok. 1
a.marciniak@freedom-nieruchomosci.pl



BUDOWLANE



KOPTRANS
CIECHANÓW

Ciechanów, ul. Mazowiecka 9a
Tel./Fax (23) 673 77 32
kom. 608 737 451
koptrans@koptrans.pl

BUDOWA DRÓG
TRANSPORT
KRUSZYWA BUDOWLANE
WYKOPY | ROZBIÓRKI
TRANSPORT
NISKOPODWOZIOWY
www.koptrans.pl

PLAST-BUD

DYSTRYBUCJA MATERIAŁÓW DO BUDOWY SIECI:
WODNYCH, GAZOWYCH, KANALIZACYJNYCH,
CENTRALNEGO OGRZEWANIA, WENTYLACJI,
TELEKOMUNIKACYJNYCH ORAZ DROGOWYCH

WYKONAWSTWO SIECI ZEWNĘTRZNYCH I WEWNĘTRZNYCH:
WODOCIĄGOWYCH, KANALIZACYJNYCH I GAZOWYCH

SIECI ZEWNĘTRZNE
Ciechanów, ul. Bielińska 2
tel. (23) 673-73-29, fax (23) 673-46-40
e-mail: biuro@plast-bud.com

TECHNIKA GRZEWCZA
I INSTALACJE WEWNĘTRZNE
Ciechanów, ul. Niechodzka 9A
tel. (23) 671-48-74
e-mail: zakupy@plast-bud.com
www.plast-bud.com



Jesteśmy
z Wami
od 1992 roku

domet

• ROLETY • BRAMY
• AUTOMATYKA

Ciechanów, ul. Mleczarska 9a (obok WORD)
tel. 23 673 70 52

www.e-domet.pl email: domet@home.pl

ECOspec

OCIEPLANIE BUDYNKÓW PIANĄ

* poddasza * stropy * fundamenty * ściany
* hydroizolacja

@ecospec@wp.pl ☎ 534 031 966 ECOspec



MŁYŃSCY

Zakład Instalacji Sieci Gazowych, Wodno-Kanalizacyjnych,
Energetycznych, Handlu i Usług M.M. Młyńscy

* Sprzedaż hurtowa i detaliczna
materiałów branży
inżynieryjno-sanitarnej

* Usługi w zakresie wykonawstwa:
- sieci wodociągowych, kanalizacyjnych, gazowych
i odwodnieniowych
- przyłączy wodociągowych, kanalizacyjnych i gazowych

06-400 Ciechanów, ul. Śmiecińska 8, tel. 23 672 53 63, tel. kom. 502 534 284

odwiedź nas na:

www.**PULS**Ciechanowa.pl

HALO CIECHANÓW

ENERGY HYDRO

OLGA KIERZKOWSKA
tel. 516 379 402

POZYSKUJEMY DLA NASZYCH KLIENTÓW DOFINANSOWANIA I DOTACJE

- FOTOWOLTAIKA Z MAGAZYNEM ENERGII
- POMPY CIEPŁA
- PIECE NA PELLET ORAZ ZGAZOWUJĄCE DREWNO
- KLIMATYZACJA

Gasart **STAG** SAMOCHODOWE INSTALACJE GAZOWE

czynne pon. - pt. 8:00 - 17:00
sobota 8:00 - 12:00

06-400 Ciechanów
ul. Zagumienna 35

tel. kom. 502 482 423
e-mail: gasart@o2.pl
www.ac.com.pl

KLIMATYZACJA

AUTO KLIMA LORAN

KLIMATYZACJA
samochodowa, domowa, biurowa i przemysłowa
SERWIS I NAPRAWA

AKUMULATORY
(na terenie Ciechanowa)
DOWÓZ I WYMIANA GRATIS!

Ciechanów, ul. Sienkiewicza 12
tel. 603 156 563
www.klimatyzacja-ciechanow.pl

USŁUGI POGRZEBOWE

DOM POGRZEBOWY - CALVARIA -
TADEUSZ ANTOSIK

ul. Gostkowska 69
06-400 Ciechanów
Tel. 23 673 84 62
23 672 32 77
Kom. 600 114 101
500 270 365

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA

USŁUGI

PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ | **KOMPLEKSOWE SPRZĄTANIE GROBÓW**

Mariusz Majewski 505 202 678

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

HADES Zakład Usług Pogrzebowych
Rafał Żurawski

Ciechanów, ul. Gostkowska 39b, tel. 23 672 14 88
672 31 18, 662 198 820, 697 609 313

WYNAJEM AGREGATÓW PRĄDOWYCH

ROLNICTWO

SKUP BYDŁA
Marcin Malinowski

KONKURENCYJNE CENY
PŁATNOŚĆ: PRZELEW 2 DNI lub GOTÓWKA
Tel. 511 394 119

KWACIARNIE

Kwiaciarnia na Spokojnej

- BUKIETY, WIANKI I WIEŃCE
- KWIATY CIĘTE, OGRODOWE I DONICZKOWE
- DEKORACJE ŚWIĄTECZNE, ŚLUBNE I INNE

NA TERENIE MIASTA DOSTAWA GRATIS!

Ciechanów, ul. Spokojna 32 * tel. 606 142 415 * pon.-pt. 10 - 18, śr. 8 - 18, sob. 9 - 15

ul. Graniczna
Kwiaciarnia na Spokojnej
ul. Spokojna
Gram Market

MOTORYZACJA I MASZYNY ROLNICZE

IRTEX ALTERNATORY - ROZRUSZNIKI

Ciechanów, ul. Pułtуска 116
(za stacją benzynową)
tel. 23 673 48 07
kom. 602 320 393
lub 500 065 938

*** sprzedaż**
*** naprawa**
*** wymiana**

Wystawiamy faktury VAT

CMENTARZ KOMUNALNY

ZARZĄDCA CMENTARZA KOMUNALNEGO W CIECHANOWIE
Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o.

Biuro administracji cmentarza
ul. Gostkowska 86, Ciechanów
pn.-pt. 8-16, sob. 8-13
godz. otwarcia cmentarza: 6-22
tel.: 728 995 677, 604 406 031

cmentarz@pukciechanow.pl
www.ciechanow.artlookgallery.com

USŁUGI KAMIENIARSKIE

KAMIENIARSTWO KOC-BRUK Kamil Kocięcki

Ciechanów, ul. Gostkowska 77A ☎ 798 273 949

PIECZARY BETONOWE
REALIZACJA W 24 GODZ.

POMNIKI * UKŁADANIE KOSTKI BETONOWEJ
LITERNICTWO * PARAPETY * BLATY
PODNOSENIE ZAPADNIĘTYCH NAGROBKÓW

ODZYSK SUROWCÓW WTÓRNYCH

PUNKT PRZYJĘĆ ODPADÓW

- * folia
- * folia przyrmowa
- * folia po sianokiszonce
- * makulatura
- * big bag
- * inne

Wola Wierzbowska, 06-406 Opinogóra Górna ☎ 780 058 408

AGROAP SERWIS MASZYN ROLNICZYCH I SAMOCHODÓW WSZYSTKICH MAREK

- DIAGNOSTYKA
- PRZEGŁĄDY I NAPRAWY BIEŻĄCE (M.J.N. WYMIANA OLEJU, ROZRZĄDU, KŁOCKÓW, ITP.)
- WYMIANA I NAPRAWA OPON oraz INNE NAPRAWY

Szulmierz 22A, tel. 504 206 348

NOWY ODDZIAŁ FRICKE CIECHANÓW

MASZYNY: 539 076 372
CZĘŚCI: 539 078 175
SERWIS: 539 077 939

ALEJA UNII EUROPEJSKIEJ 8
06-400 CIECHANÓW
WWW.FRICKE.PL

FRICKE JOHN DEERE
Maszyny Rolnicze

HALO CIECHANÓW

SAMORZĄD ZAWODOWY



Mazowiecka Okręgowa Izba Inżynierów Budownictwa Biuro Terenowe w Ciechanowie

06-400 Ciechanów, ul. Powstańców Warszawskich 6
tel. 693 933 032, e-mail: btciechanow@maz.piib.org.pl
www.maz.piib.org.pl

ZAJĘCIA DODATKOWE

**UCZYMY
JEŹDZIĆ NA ROLKACH I PŁYWAĆ
DZIECI OD 4 ROKU ŻYCIA**

REJESTRACJA www.blackwolves.pl 514 56 56 10

PRAWO

**Piotrowski & Wspólnicy
KANCELARIA**

tel.: (22) 618 30 89
mail: biuro@pwkancelaria.pl
www.pwkancelaria.pl

- upadłość konsumencka
- upadłość przedsiębiorcy
- restrukturyzacja
- postępowania upadłościowe
- ochrona przed upadłością
- obsługa prawna przedsiębiorców
- odszkodowania

**KANCELARIA
RADCY
PRAWNEGO**

MAREK ŁEBKOWSKI
RADCA PRAWNY

ul. Płomska 33, 06-400 Ciechanów
tel. 508 157 193, e-mail: marek.lebkowski@radcaprawny24.pl

KANCELARIA RADCY PRAWNEGO
RADCA PRAWNY
BARTOSZ MACHUL

www.kancelariamachul.pl

MACHUL
Kancelaria Radcy Prawnego

Świadczymy pomoc

- Osobom fizycznym
- Przedsiębiorstwom
- Podmiotom publicznym

tel. 888-343-340

WERONIKA MATUSIAK
ADWOKAT

SPRAWY: CYWILNE * RODZINNE * KARNE

Kancelaria Adwokacka w Ciechanowie, ul. Zamkowa 27
tel. 575 484 842 www.wmatusiak.pl

Magdalena Dąbrowska
Adwokat

KANCELARIA ADWOKACKA
ADWOKAT MAGDALENA DĄBROWSKA

Ciechanów, ul. Harcerska 8 lok. U2
500 262 200 magda.dabrowska@adwokat-ciechanow.pl

- unieważnienie umowy kredytowej CHF
- sprawy cywilne / zasiedzenie / podział majątku
- sprawy spadkowe / dział spadku
- sprawy rodzinne / rozwód / alimenty / rozdzielenie majątkowe
- sprawy gospodarcze / o zapłatę

OBRAZY NA ZAMÓWIENIE, PROJEKTANT WNĘTRZ

Ożyw swoje ściany unikalnymi obrazami
w drewnianych ramach.

Wybierz z galerii lub zamów
wymarzony obraz!

tel: 535 337 337 [Art.StudioKuskowska](https://www.instagram.com/Art.StudioKuskowska)
www.artstudiokuskowska.pl

SAMORZĄD GOSPODARCZY

MIG MAZOWIECKA IZBA GOSPODARCZA W CIECHANOWIE

**Razem możemy
więcej!**

Zachęcamy do członkostwa
w naszej Izbie!
Facebook.pl/migciechanow

PROWADZIMY:
**LEGALIZACJĘ DOKUMENTÓW
HANDLOWYCH I EKSPORTOWYCH oraz
CENTRUM MEDIACJI GOSPODARCZYCH**

Ciechanów, ul. Warszawska 21/23 lok.9
Biuro czynne wt.-czw. w godz. 9.00 - 15.00
tel. 502 277 787 oraz 518 540 506,
e-mail: mazowieckaizbagospodarcza@gmail.com

USŁUGI DLA BIZNESU

**STOWARZYSZENIE
INICJATYW
GOSPODARCZYCH**

Oddział w Ciechanowie

Kontakt:
06-400 Ciechanów, ul. Żórawskiego 5
Tel. 728 369 499

OFERUJE:

- > Kursy i szkolenia dla małych i średnich przedsiębiorstw
- > Opracowanie biznesplanów dla małych i średnich przedsiębiorstw
- > Wynajem sal szkoleniowych
- > Wynajem powierzchni biurowych
- > Wynajem powierzchni magazynowych
- > Wynajem komputerów

BANK

BEZPIECZNY SOLIDNY PRZYJAZNY

Oddział
w Ciechanowie
ul. 3 Maja 11

**BANK SPÓŁDZIELCZY
W PŁONSKU**
Grupa BPS

kompleksowa obsługa
wygodny, darmowy parking
wrzutnia nocna, bankomat 24h
nowoczesna bankowość elektroniczna

23 672 09 65
bsplonsk.pl

Millennium bank

BANKOWOŚĆ ELEKTRONICZNA
KARTY PŁATNICZE
KREDYTY I POŻYCZKI
KONTA OSOBISTE

Ciechanów, ul. Sikorskiego 12
tel. 501 107 111

JUBILERSTWO

ABAK
SKŁEP JUBILERSKI
ROK ZAŁOŻENIA 1998

ZŁOTO - SREBRO - ZEGARKI

- * skup złota
- * naprawy biżuterii
- * wyrób biżuterii wg indywidualnych zamówień

Galeria MRÓWKA w Ciechanowie, ul. Niechodzka 5, tel. 23 672 18 78
czynne: pon.-pt. 10-20, sob. 9-20, niedz. handlowe 11-18

Zapraszam
Paweł Kurpiewski

ogłoszenie własne wydawcy

Aktualne wydanie magazynu PULS dostępne jest na

www.PULS.Ciechanowa.pl

Rozważania prawnicze

Kontakty z dzieckiem po rozstaniu – prawa i obowiązki rodziców

Rozstanie rodziców nie znosi więzi dziecka z żadnym z nich. Polskie prawo rodzinne traktuje kontakty jako dobro dziecka i jego własne prawo – równorzędne wobec prawa i obowiązku rodziców. Zgodnie z przepisami Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego dziecko ma prawo do regularnych relacji z obojgiem rodziców, niezależnie od władzy rodzicielskiej i niezależnie od miejsca zamieszkania po rozstaniu. W praktyce oznacza to, że nawet jeśli sąd ograniczył władzę jednego z rodziców, nadal powinien on uczestniczyć w życiu dziecka, o ile nie zagraża to jego dobru.

Kontakty obejmują przede wszystkim osobiste spotkania, ale także rozmowy telefoniczne i korespondencję elektroniczną. Sąd, ustalając ich zakres, biera pod uwagę wiek dziecka, dotychczasowy model opieki, odległość między miejscami zamieszkania oraz możliwości organizacyjne rodziców. Coraz częściej uwzględnia się także stałe kanały zdalne – krótkie, regularne połączenia w dni, gdy osobiste spotkanie jest niemożliwe. Harmonogram kontaktów może być bardzo precyzyjny (dni tygodnia, godziny, święta, wakacje) lub elastyczny, jeżeli jest na to zgoda obojga rodziców.

Rodzice w pierwszej kolejności powinni porozumieć się sami. Najlepszym narzędziem jest ugoda – zawarta przed mediatorem i zatwierdzona przez sąd albo bezpośrednio w są-

dzie. Ugoda zawarta przed mediatorem ma moc orzeczenia sądowego, a jej wypracowanie często pozwala uniknąć wielomiesięcznego sporu. Jeżeli porozumienia nie ma, każdy z rodziców może złożyć do sądu rejonowego wniosek o uregulowanie kontaktów. Postępowanie toczy się w trybie nieprocesowym, a sąd może zabezpieczyć kontakty na czas trwania postępowania.

W wyjątkowych sytuacjach, gdy dobro dziecka tego wymaga, sąd może kontakty ograniczyć. Ograniczenie może polegać na nakazie odbywania spotkań w obecności drugiego rodzica, kuratora sądowego, innej osoby godnej zaufania lub w miejscu do tego przeznaczonym. Takie środki stosuje się zwłaszcza w przypadkach uzależnień, przemocy domowej, zachowań agresywnych lub braku stabilności psychicznej rodzica.

Zawieszenie kontaktów to rozwiązanie skrajne – stosowane tylko wtedy, gdy kontakt w danym momencie zagraża bezpośrednio dobru dziecka.

Uregulowane kontakty to nie tylko uprawnienie, ale i obowiązek lojalnej współpracy. Rodzic sprawujący bieżącą pieczę po-

winien przygotować dziecko do spotkania, przekazać niezbędne rzeczy, informować o stanie zdrowia i zajęciach. W przypadku braku realizowania kontaktów sąd może nałożyć sankcje finansowe za każdy przypadek naruszenia, a przy uporczywym działaniu – nawet zmodyfikować wcześniej wydane orzeczenie. Z drugiej strony rodzic uprawniony do kontaktów ma obowiązek punktualności, troski o bezpieczeństwo i poszanowania rutyny dziecka, w tym zajęć szkolnych i terapeutycznych.

Dobrze ułożone kontakty przynoszą korzyść wszystkim: dziecko ma stabilność i dwóch aktywnych rodziców, rodzice – przewidywalny plan, a szkoła i otoczenie – mniejszą liczbę sytuacji spornych. Kluczem są jasne zasady, konsekwencja w ich stosowaniu i gotowość do mądrych, punktowych korekt, gdy zmienia się sytuacja życiowa.

Jeśli porozumienie nie jest możliwe, warto szybko sięgnąć po wsparcie radcy prawnego lub adwokata, który przeprowadzi Państwa przez ten trudny czas w profesjonalny sposób.

BARTOSZ MACHUL
Radca Prawny
Wiceprezes Mazowieckiej Izby Gospodarczej



reklama

P.P.H.U. STOL - TRAK SARNOWSKI

- * wycinki drzew, usługi rębakiem
- * koszenie traw (pobocza dróg, nieużytki)
- * wynajem podnośnika (26 metrów)
- * usługi koparko-ladowarką

tel. 506 16 45 16

Ubezpieczenie firmy – czy kod PKD ma znaczenie?

Kod PKD może zaważyć nie tylko na formalnościach przy rejestracji firmy, lecz także na tym, ile zapłacisz za ubezpieczenie i czy polisa pokryje konkretną szkodę. Wyjaśniamy, jak ubezpieczyciele wykorzystują klasyfikację PKD, jakie ryzyko niesie nieuwzględnienie konkretnej działalności oraz kiedy warto rozważyć polisę bez deklaracji PKD, a także jak porównanie ofert w multiagencji pomoże dopasować ochronę do charakteru Twojej firmy.

PKD (Polska Klasyfikacja Działalności) to oficjalny system oznaczania rodzajów działal-

ności gospodarczej w Polsce – każdy przedsiębiorca wskazuje przy rejestracji co najmniej jeden kod (główny) i opcjonalnie kody dodatkowe. Klasyfikacja jest szczegółowa (katalog ma kilkaset pozycji) i bywa aktualizowana wraz z rozwojem poszczególnych branż i rynków.

Ubezpieczyciele korzystają z kodów PKD do oceny ryzyka – na ich podstawie dopasowują zakres polisy i wysokość składki. Jeśli w polisie nie zostanie uwzględniona konkretna działalność, w ramach której powstała szkoda, istnieje ryzyko odmowy wypłaty odszkodowania.

Dlatego warto zgłosić wszystkie istotne obszary działalności (główny i dodatkowe PKD).

Czy jest możliwe ubezpieczenie firmy bez PKD? Są rozwiązania (przykładowo produkt Warta Ekstrabiznes Plus), które oferują ochronę bez deklaracji PKD – czyli obejmują całość prowadzonej działalności niezależnie od wpisów w CEIDG/KRS, co zmniejsza ryzyko braku ochrony z powodu niepełnej klasyfikacji. To korzystne zwłaszcza dla firm o szerokim lub zmiennym zakresie usług (np. budowlane, produkcyjne, usługowe). Warto pamiętać, że niektóre PKD oraz branże mogą pozostawać poza możliwością ochrony, dlatego zawsze należy sprawdzić warunki ubezpieczenia.

Polisy firmowe są elastyczne i często złożone – zakres ochrony, sumy gwarancyjne i wyłączenia zależą od specyfiki działalności, rozmiaru firmy i poziomu ryzyka. Dlatego warto skorzystać z profesjonalnego doradztwa w naszej multiagencji: porównamy oferty wielu ubezpieczycieli, wyselekcjonujemy rozwiązanie najlepiej odpowiadające profilowi Twojej



Justyna Pieckowska
Kierownik Oddziału
Domu Ubezpieczeniowego Spectrum
w Ciechanowie

działalności i dopasujemy polisę do charakteru firmy, aby uniknąć luk w ochronie i niepotrzebnych kosztów. Przeprowadzimy analizę potrzeb, zaproponujemy optymalny zakres ochrony i pomożemy dopiąć formalności.



**Siedziba Oddziału DOMU
UBEZPIECZENIOWEGO
SPECTRUM w Ciechanowie**



**DOM
UBEZPIECZENIOWY
SPECTRUM**

**wszystkie
ubezpieczenia**

📍 Ciechanów, ul. Dolna 9 📞 23 673 57 17 📞 572 409 716

Rozmowa z prof. Leszkiem Zygnierem – Prorektorem Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie

Wyniki rekrutacji są wielkim sukcesem

Panie Rektorze – jakie są wyniki tegorocznej rekrutacji?

Bardzo zadowolające. Zrekrutowaliśmy ponad 800 studentów, w tym 100 osób na studia niestacjonarne (zaoczne), co jest wielkim sukcesem. Najwięcej studentów zgłosiło się – jak każdego roku – na pielęgniarstwo i na fizjoterapię. Ale i inne kierunki nie mają na co narzekać. Jedynie elektronika, która już od kilku lat miała tylko po kilku chętnych, w tym roku nie zostanie uruchomiona. Wobec nikłego zainteresowania Rektor podjął decyzję o zamknięciu tego kierunku. Ale na to byliśmy przygotowani, natomiast tak wielka liczba nowych studentów na innych kierunkach bardzo nas cieszy. W związku z rosnącą liczbą studentów, a także coraz większą liczbą projektów realizowanych przez Uczelnię i rozwijającą się dynamicznie współpracą z różnymi firmami i instytucjami, od 1 października powołany został drugi prorektor, dr Rafał Górski, który będzie zajmował się sprawami kształcenia oraz rozwojem Uczelni. Natomiast w mojej gestii pozostaną sprawy studentów i badań naukowych.

Co Pańskim zdaniem sprawia, że tak wielu młodych ludzi wybiera studia w PANS w Ciechanowie i Mławie?

Myszę, że rozpoznawalność uczelni w regionie, a także nasza reakcja na zapotrzebowanie na konkretne kierunki studiów i związane z nimi miejsca pracy dla naszych absolwentów. Uczelnia oferuje studia bezpłatne, a jednocześnie stwarza studentom możliwości do podejmowania przez nich pracy zawodowej, czy jej kon-

tynuowania w czasie studiów. To dla wielu osób jest dziś wyjątkowo ważne. Chcą studiować, ale jednocześnie pracować zarobkowo. I taką szansę im stwarzamy.

W przyszłym roku Uczelnia będzie obchodziła 25-lecie swojego funkcjonowania. Jak zapowiadają się obchody tego jubileuszu?

Obchody rozpoczęliśmy uroczystą inauguracją roku akademickiego, która odbyła się 8 października w Mławie. W ciągu roku planowane są różne konferencje i inne inicjatywy, ale najważniejsze uroczystości jubileuszowe zaplanowane są na czerwiec 2026 r. Wtedy do Ciechanowa mają przyjechać wszyscy rektorzy publicznych uczelni zawodowych w Polsce, a także wielu innych distinguished gości. Myszę, że JM Rektor jeszcze będzie o tych uroczystościach informował.

W uczelnianym obiekcie przy ul. Wojska Polskiego w Ciechanowie trwają obecnie prace budowlane. Co tam powstaje i kiedy zakończy się ta inwestycja?

Rozbudowa wydziału przy ul. Wojska Polskiego to inwestycja zaplanowana na kilka lat. Obecnie trwa rozbudowa głównego budynku oraz zagospodarowanie części przylegających do auli. Udało się przygotować wszystkie sale wykładowe, laboratoria i aule do normalnych zajęć. Ale sporo się zmieniło, gdy chodzi o komunikację wewnątrz budynku. Niestety, trzeba się do tego przyzwyczaić, przynajmniej na pewien czas. Mam nadzieję, że prace budowlane będą przebiegały szybko i już niedługo zobaczymy ich efekty. Projekt nowego gmachu to naprawdę budowlą godną wyzwań XXI wieku, choć



pamiętajmy, że powstała w oparciu o budynek wznoszony na Tysiąclecie Państwa Polskiego. Jest więc co przerabiać i unowocześniać.

W ostatnim czasie Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego była współorganizatorem konferencji naukowej z okazji 950-lecia diecezji płockiej. Odbywała się ona w Płocku, ale również z udziałem naukowców z Ciechanowa. Proszę opowiedzieć o niej naszym Czytelnikom.

Konferencja, o której Pan Redaktor wspominał, odbywała się 18-19 września br. Była ona nawiązaniem do słynnej konferencji sprzed 50 lat, która odbyła się w Płocku w 1975 r. i wówczas była organizowana przez Katolicki Uniwersytet Lubelski, bo w naszym regionie nie było wtedy żadnej uczelni, która mogła sprostać takiemu wyzwaniu. Obecnie połączyliśmy siły Płocka, Warszawy i Ciechanowa, i myśle, że się udało. W czasie dwudniowych obrad ogłoszono ponad 30 referatów, z których większość w przy-

szłym roku ukaże się drukiem. Byli naukowcy z Rzymu, Wiednia, Warszawy, Krakowa, Lublina, Poznania, Torunia, Pułtusk, Ciechanowa i Płocka. Naprawdę prawdziwa mobilizacja historyków, i to nie tylko historyków Kościoła. Co prawda w tych samych dniach odbywał się Kongres Mediewistów Polskich, ale na konferencji w Płocku tematów dotyczących okresu średniowiecza nie zabrakło. Po prostu niektórzy wprost z Gniezna przyjeżdżali na obrady do Płocka. Mam nadzieję, że stan badań zaprezentowany na tej konferencji, tak jak ten sprzed pół wieku, będzie na wiele lat wyznaczał główne kierunki i problemy badawcze dotyczące dziejów diecezji płockiej oraz szeroko rozumianej historii Kościoła na Mazowszu.

Na koniec zapytam o Pańskie badania naukowe i niedawny pobyt Pana Rektora w Würzburgu.

Przyznam, że z tym Würzburgiem to nie było w tym roku łatwo. W piątek 19 września uczestniczyłem do końca dnia w obradach wspomnianej konferencji w Płocku. A już następnego dnia jechałem do Würzburga, ponad 1.000 kilometrów, i przyznam się nieśmiało, że dopiero po zakwaterowaniu w Niemczech, kończyłem swój referat na poniedziałek. Ale Bogu dzięki zdążyłem. Temat tegorocznej konferencji organizowanej przez Julius-Maximilian-Universität w Würzburgu i działającą przy nim Polską Misję Historyczną dotyczył historii rodziny w Europie Środkowej. Byli naukowcy z Austrii, Szwajcarii, Niemiec, Polski, Węgier, Czech i Litwy. Bardzo udane

i owocne pod względem naukowym spotkanie. W swoim referacie prezentowałem sytuację prawną i codzienne życie rodzin żydowskich i protestanckich na pograniczu mazowiecko-pruskim na przełomie XVIII i XIX wieku. Chodziło o ukazanie pewnej koegzystencji tych rodzin na katolickim Mazowszu i w protestanckich Prusach, a jednocześnie różne aspekty życia codziennego katolików, protestantów i Żydów, które z „pogranicznością” tych terenów były związane. Publikacja naukowa na ten temat ukaże się w przyszłym roku, niestety w języku niemieckim. Ale chodzi o to, aby historię Mazowsza i szeroko rozumianą problematykę mazowiecką popularyzować w środowiskach naukowców zachodnich. Uważam, że jest to ważne zadanie każdego historyka, który ma takie możliwości i jest do tego przygotowany. I dlatego to, co zacząłem prawie ćwierć wieku temu jako pracownik naukowy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu i potem Max-Planck-Institut für Geschichte w Getyndze, dziś spokojnie kontynuuję jako profesor PANS w Ciechanowie. To jest także pewna misja naszej uczelni, która – choć uchodzi za regionalną – ma szansę przez konkretnych ludzi i między innymi przez projekty badawcze dotrzeć znacznie dalej, niż to się niektórym wydaje. A jak przy okazji koledzy z Niemiec, Austrii czy Francji będą wreszcie wiedzieć, gdzie leży nie tylko Warszawa, Kraków czy Gdańsk, ale również Ciechanów, Płock czy Mława, to dla mnie większej radości ponad to już nie trzeba.

Dziękujemy za rozmowę.

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego

„Gaudeamus igitur” rozbrzmiał na Akademii

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego zainaugurowała Rok Akademicki 2025/2026.

Uroczystość rozpoczęła się odśpiewaniem Hymnu Państwowego oraz „Gaude Mater Polonia”.

Wystąpienie inauguracyjne wygłosił dr inż. Grzegorz Koc – Rektor PANS. – Ponad ćwierć wieku temu na mapie Polski powiatowej zaczęły pojawiać się nowe miasta z uczelniami państwowymi. Było to wówczas spore wyróżnienie, zastrzeżone – poza kilkoma wyjątkami – jedynie dla dawnych miast wojewódzkich. Na Mazowszu Północnym powstały wtedy dwie takie uczelnie – w Płocku i w Ciechanowie, natomiast Ostrołęka z takiej szansy nie skorzystała. Dzisiejsza inauguracja – dwudziesta piąta w historii naszej uczelni – rozpoczyna nie tylko nowy rok akademicki, ale również rok jubileuszowy Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie i w Mławie. I choć główne uroczystości planujemy na czerwiec przyszłego roku, to już dziś jubileuszem tym żyjemy.



Wystąpienie inauguracyjne wygłasza dr inż. Grzegorz Koc – Rektor Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie

Szczególnie cieszy nas ugruntowanie się pozycji naszej uczelni w regionie. Z jednej strony świadczy o tym rekordowa liczba studentów zrekrutowanych na pierwszy rok studiów, w sumie przyjęliśmy ponad 800 studentów, którzy będą zdobywać wiedzę i kształtować praktyczne umiejętności na jedenastu kierunkach studiów

inżynierskich, licencjackich i magisterskich, z drugiej zaś dodatkowe środki finansowe, jakie otrzymaliśmy z trzech projektów. W sumie to kilkanaście milionów złotych – powiedział dr inż. Grzegorz Koc.

W swym wystąpieniu rektor podkreślił, że PANS jako uczelnia regionalna już od lat stara się rozwijać współpracę z oto-

cznieniem społeczno-gospodarczym. – Kolejne umowy podpisane w minionym roku akademickim z zakładami pracy i zarazem z potencjalnymi pracodawcami dla naszych absolwentów, to nasza odpowiedzialność za przyszłość mieszkańców regionu. Patrząc śmiało w przyszłość nie zapominamy też o przeszłości, o ludziach, którzy walczyli o naszą wolność i suwerenność, i dzięki którym jesteśmy dziś tu, gdzie jesteśmy. Stąd nasza dzisiejsza inauguracja ma również swój wymiar wspomnienia o tych, którzy kiedyś tu byli i kształtowali oblicze tej ziemi, o naszych bohaterach i ich rodzinach. Będąc uczelnią otwartą, nie zamykamy się tylko w swoim świecie i wspomnieniach z przeszłości. Zawsze chętnie witamy u nas ludzi nowych i tych wszystkich, którzy chcą z nami współpracować, od ministrów i samorządowców począwszy, poprzez pracodawców, ludzi nauki, kultury i sztuki, a kończąc na najmłodszych i najstarszych mieszkańcach naszego regionu. Z myślą o tych ostatnich już za dwa tygodnie kolejny raz otworzymy nowy rok akademicki na naszym Uniwersytecie Dziecięcym, a także będziemy dalej

współpracować z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Mławie i w Ciechanowie. – mówił rektor Grzegorz Koc.

Miłym akcentem było wręczenie Lauru PANS. W tym roku statuetkę otrzymał prof. Andrzej Osiadacz.

Po immatrykulacji studentów I roku oraz wystąpieniu Malwiny Mak – Przewodniczącej Uczelnianego Samorządu Studentów, wręczono nagrody za wyniki w nauce. Z kolei nagrodę za zaangażowanie w życie uczelni otrzymał red. Michał Szczygłak – szef ciechanowskiej Redakcji RADIA REKORD, a zarazem student PANS. Zwieńczeniem pierwszej części uroczystości było radosne wykonanie studenckiej pieśni hymnicznej „Gaudeamus igitur”.

Bardzo ciekawy wykład inauguracyjny nt. „Trudna pamięć – jak opowiadać o zbrodni katyńskiej” wygłosiła dr Izabela Sariusz-Skapska.

Warto dodać, że przed rozpoczęciem uroczystości w budynku uczelni dokonano odsłonięcia tablicy upamiętniającej sierż. Bolesława Salamonika.

AI

Sylwetka

General Jan Kazimierz Kruszewski „Kruk Czarny” (1888-1977) - Bohater Rzeczypospolitej

Jan Kazimierz Kruszewski urodził się 18 czerwca 1888 roku we wsi Aleksandrowo (obecne woj. mazowieckie), na terenie ówczesnej guberni płockiej Królestwa Polskiego (zabór rosyjski). Pochodził z rodziny ziemiańskiej o długich tradycjach - sięgających czasów Rzeczypospolitej Obojga Narodów.

Kształcił się najpierw w gimnazjum w Płocku, z którego wyrzucono go za uczestnictwo w strajku (1905 r.). Edukację kontynuował w gimnazjum Polskiej Macierzy Szkolnej (do 1907 r.), skąd udał się na studia medyczne do Genewy, a potem do Krakowa.

Wątki działalności niepodległościowej były obecne w życiu Jana Kazimierza Kruszewskiego już od lat młodzieńczych. Będąc studentem wstąpił do Związku Strzeleckiego. Od sierpnia 1914 r. służył w Legionach Polskich, gdzie sprawował funkcje dowódcze w kilku jednostkach. Jako Legionista brał udział w I wojnie światowej. Walczył m.in. pod Kielcami, Korczynem, Opatowem, Limanową czy Konarowem. W 1915 r. otrzymał awans na porucznika. Dwa lata później, gdy w Legionach doszło do „kryzysu przysięgowego”, podobnie jak inni polscy żołnierze odmówił złożenia przysięgi na wierność cesarzowi niemieckiemu, za co został internowany w Beniaminowie. Zwolniono go w kwietniu 1918 r. – kilka miesięcy przed końcem wojny i odzyskaniem przez Polskę niepodległości.

W wolnym kraju Jan Kazimierz Kruszewski kontynuował służbę wojskową. Zajmował szereg stanowisk dowódczych w kolejnych jednostkach Wojska Polskiego oraz sukcesywnie uzyskiwał awanse na wyższe stopnie. W 1918 r. został kapitanem, w 1919 - podpułkownikiem, a w 1923 - pułkownikiem.

W październiku 1930 r. płk Jan Kazimierz Kruszewski został dowódcą Korpusu Ochrony Pogranicza. Sprawował tę funkcję do sierpnia 1939 r., będąc tym samym żołnierzem z najdłuższym stażem na tym stanowisku w historii II RP.

To właśnie związki taktyczne Korpusu Ochrony Pogranicza stanowiły trzon obrony wschodniej granicy Polski po agresji sowieckiej w dn. 17 września. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie ich dobra organizacja i długotrwałe przygotowania prowadzone w trakcie trwania kadencji gen. Kruszewskiego na stanowisku dowódcy KOP.

Jeszcze w sierpniu 1939 r., w ramach przygotowań do nadchodzącej wojny, gen. Kruszewski został mianowany dowódcą Grupy Operacyjnej, której personel wszedł w skład sztabu Armii „Prusy”.

W toku działań wojennych, 10 września, Naczelny Wódz marszałek Edward Śmigły-Rydz zdecydował o utworzeniu Frontu Północnego, który następnie 17 września podzielono na kilka zgrupowań. Jednym z nich była Grupa Operacyjna gen. Jana Kruszewskiego. Jej jednostki walczyły z Niemcami przez kolejne 10 dni. 27 września skapitulowały, a generał dostał się do niewoli.



Pułkownik Jan Kazimierz Kruszewski „Kruk Czarny” (drugi od lewej) podczas spotkania z Marszałkiem Józefem Piłsudskim



General Broni Jan Kazimierz Kruszewski „Kruk Czarny”

Niewola i czasy powojenne

Okupanci wysłali go do Oflagu Murnau VIIA, gdzie przebywał do kwietnia 1945 r., kiedy dotarli tam wojska amerykańskie. Po uwolnieniu gen. Jan Kazimierz Kruszewski udał się na emigrację i osiadł we Francji. Zmarł 28 marca 1977 r. w Domu Spokojnej Starości Polskiego Funduszu Humanitarnego w Lailly-en-Val.

Od 2021 roku, na wniosek Marka Szypułskiego - Prezesa Polskiego Funduszu Humanitarnego, Straż Graniczna, przy wsparciu Stowarzyszenia Weteranów Polskich Formacji Granicznych, Instytutu Pamięci Narodowej oraz rodziny rozpoczęła zabiegi o powrót szczątków generała do Polski.

W dniu 31 sierpnia 2024 r. odbyła się ekshumacja. 2 września 2024 r. szczątki generała uroczystie powitała Straż Graniczna w Zgorzelcu. Tego samego dnia Postanowieniem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej nr 112.64.2024 gen. bryg. Jan Kruszewski został pośmiertnie mianowany na stopień generała dywizji. Ponowny, uroczysty pogrzeb gen. Kruszewskiego odbył się 12 września 2024 r. w Warszawie. Jego szczątki spoczęły w Alei Zasłużonych Cmentarza Wojskowego na Powązkach.

Podczas uroczystości pogrzebowej głos zabrał Prezydent RP Andrzej Duda: „To jest uroczystość pogrzebowa, powtórnego pochówku bohatera Rzeczypospolitej, bohatera wojen, żołnierza naszej niepodległości

ci, obrońcy ojczyzny, ale to także - a może jednak przede wszystkim - powitanie. (...) Z całego serca dziękujemy za długą i piękną służbę dla Rzeczypospolitej. (...) Dziękujemy, że zawsze, do samego końca zachował Pan w sercu honor i ojczyznę”.

1 Batalion Łączności im. gen dyw. Jana Kazimierza Kruszewskiego „Kruk Czarny”

15 września 2025 roku odbyło się uroczyste otwarcie obiektów zakwaterowania przejściowego dla 1 Batalionu Łączności. Podczas zbiórki Prezes Agencji Mienia Wojskowego odczytał list Ministra Obrony Narodowej, skierowany z tej okazji do żołnierzy. Dowódca 1 Dywizji Piechoty Legionów im. Marszałka Józefa Piłsudskiego - gen. dyw. dr Norbert Iwanowski wręczył listy gratulacyjne żołnierzom szczególnie zaangażowanym w tworzenie nowej infrastruktury.

W uroczystościach uczestniczyła również rodzina gen. dyw. Jana Kazimierza Kruszewskiego, który jak poinformował p.o. dowódcy 1 Batalionu Łączności mjr Piotr Dzienis, będzie patronem batalionu.

Rodzina generała podtrzymuje pamięć o swoim dziadku

Gen Kruszewski to nasz cioteczny dziadek. Był bratem naszej babci Reginy Jagodzińskiej z domu Kruszewskiej - najmłodszej siostry generała. Mój tata Lech Jagodziński i stryj Zbigniew Jagodziński byli siostrzeńcami generała. Moja babcia, tata i stryj - choć przed wojną byli małymi chłopcami, pamiętali generała i jego przyjazdy do majątku w Aleksandrowie, którego właścicielem był Henryk Kruszewski - brat generała. Te przyjazdy, szczególnie już w szlifach generalskich, to było zawsze wielkie wydarzenie.

General miał jedyną córkę - Annę Marię, która bezpotomnie zmarła w Argentynie. My jesteśmy potomkami generała w trzecim pokoleniu. Rodzina mieszkająca w Warszawie to potomkowie brata generała - Henryka, natomiast w Ciechanowie, Strzegowie i Niedźborzu mieszka rodzina Jagodzińskich, którzy są potomkami najmłodszej siostry generała - Reginy. Ojcowizna generała, czyli majątek Aleksandrowo, został po wojnie



Pułkownik Jan Kazimierz Kruszewski „Kruk Czarny” (drugi od lewej) podczas spotkania z Prezydentem Ignacym Mościckim



Rodzina generała podczas uroczystości w 1 Dywizji Piechoty Legionów im. Marszałka Józefa Piłsudskiego wraz z jej dowódcą. Od lewej: Sławomir Jagodziński, Grażyna Jagodzińska, gen. dyw. dr Norbert Iwanowski – Dowódca 1 DP Leg oraz Wojciech Jagodziński

bezwrotnie utracony, gdyż odebrały go władze komunistyczne.

Korpus Ochrony Pogranicza funkcjonował w latach 1924 – 1939, a po wojnie był znienawidzoną przez reżim komunistyczny formacją, ponieważ to ona najzacieklej walczyła na wschodniej flance z sowietami. KOP wspierał straż graniczną i policję państwową w walce z bojówkami bolszewickimi, dywersantami, ale i pospolicym bandytyzmem.

O nienawiści do tej formacji niech świadczy fakt, że pierwszy dowódca KOP gen. Henryk Minkiewicz został zamordowany w Katyniu. Można przyjąć za pewnik, że gdyby nasz dziadek general Kruszewski wrócił do Polski, to spotkałby go podobny los w jakimś sfigowanym procesie na Rakowieckiej, albo i bez procesu.

Prace nad ekshumacją i przeniesieniem prochów generała do Polski rozpoczęła straż graniczna w 100. rocznicę powstania tej formacji zbrojnej oraz Marek Szypułski - Prezes Funduszu Humanitarnego we Francji. To oni odnaleźli potomków, pojechali do rodzinnej miejscowości generała i okazało się, że w rodzinie jest żywa pamięć o nim. Na cmentarzu w Niedźborzu jest płyta pamiątkowa na grobie Henryka Kruszewskiego - brata generała. Jest ulica nosząca imię generała w Strzegowie, a gorącym orędownikiem nadania tej nazwy był Sławomir Jagodziński.

General po 5-letnim pobycie w Oflagu Murnau VIIA, po wojnie był schorowanym człowiekiem z gruźlicą. Początkowo Francja zabezpieczała byt polskich oficerów, ale cały czas trwały dyskusje z Anglią - kto ma tych oficerów przejąć. Z listów do córki i szwagierki wynika, że generał i jego żona mieli obawy, czy w konsekwencji nie zostaną wyrzuceni z lokali i pensjonatów, które zajmowali pod Niceą. Obawiali się również, że zostaną im zabrane nawet niewielkie zasilki pieniężne na wyżywienie. Dopiero polonia francuska ujęła się za nimi i jeszcze przez kilka lat pomoc ta była realizowana.

W pewnym momencie podwładni generała i jego przyjaciele załatwili mu miejsce w domu spokojnej starości w Lailly-en-Val pod Paryżem, gdzie generał został przewieziony. Niestety jego żona była na tyle schorowana, że nie mogła pokonać tej dużej odległości i przenieść się pod Paryż. Została umieszczona w szpitalu i po niedługim czasie zmarła. General nie miał zdrowia, ale też i pieniędzy żeby pożegnać się z umierającą żoną. Zmarł 28 marca 1977 roku.

Ich los na emigracji, jak i wielu innych wspaniałych Polaków, był bardzo smutny.

Tym bardziej ważne jest aby pamięć o generale Janie Kazimierzu Kruszewskim i wielu innych znamienitych synach polskiej ziemi była kultywowana.

WOJCIECH JAGODZIŃSKI

cioteczny wnuk

gen. dyw. Jana Kazimierza Kruszewskiego

29. Zawody Strzeleckie ciechanowskiego PCK

Pięćdziesiąt drużyn, jeden wspólny cel

Krwiodawcy, wolontariusze i sympatycy Polskiego Czerwonego Krzyża rywalizowali w trzech kategoriach podczas 29. Zawodów Strzeleckich PCK Oddziału Rejonowego w Ciechanowie. Wydarzenie odbyło się pod honorowym patronatem marszałka Mazowsza Adama Struzika i starosty ciechanowskiego Jana Andrzeja Kaluszkiewicza.

Zawody mają charakter integracyjny i promują ideę krwiodawstwa oraz wolontariatu PCK, łącząc środowiska mundurowe, edukacyjne, biznesowe i samorządowe. Partnerem wydarzenia był Samorząd Województwa Mazowieckiego, a wsparcia udzieliło wiele lokalnych firm.

Do zmagani strzeleckich stanęło 50 czteroosobowych drużyn. Rywalizacja odbywała się w trzech kategoriach: Honorowi Dawcy Krwi, Kobiety, Działacze. Prowadzono też klasyfikację indywidualną. Sędzią głównym zawodów był Marcin Zieliński.

Wyniki – kategoria „Honorowi Dawcy Krwi” (drużynowo):

1. Klub HDK przy Komendzie Powiatowej Policji w Ciechanowie
2. Klub HDK przy Zarządzie Oddziału Gminnego OSP w Opinogórze Górnej
3. Klub HDK przy Oddziale Rejonowym PCK w Ciechanowie



Mazowiecka Izba Gospodarcza wystawiła dwie drużyny — męską i damską



Przemówienia i wręczenie nagród zwieńczyły zawody

Wyniki indywidualne – HDK:

1. Piotr Humięcki (Klub HDK przy KPP w Ciechanowie)
2. Błażej Maćkiewicz (Klub HDK przy OSP w Gliniojecku)
3. Mateusz Piotrkowski (Klub HDK przy ZOG OSP w Opinogórze Górnej)

Wyniki – kategoria „Kobiety” (drużynowo):

1. Zespół Szkół Technicznych CKU w Ciechanowie
2. TKKF Promyk Ciechanów
3. Urząd Gminy Opinogóra Górna

Wyniki indywidualne – Kobiety:

1. Ewa Krajca (ZST CKU w Ciechanowie)
2. Paulina Borden (PCKiSz w Ciechanowie)
3. Małgorzata Komor (TKKF Promyk Ciechanów)

Wyniki – kategoria „Działacze” (drużynowo):

1. Batalion Łączności 1. Dywizji Piechoty Legionów
2. Centrum Medyczne Arnica w Ciechanowie
3. Wojskowe Centrum Rekrutacji w Ciechanowie

Wyniki indywidualne – Działacze:

1. Andrzej Kurbanow (Zespół Szkół CKR w Gołotczyźnie)
2. Tomasz Nowak (Batalion Łączności 1. Dywizji Piechoty Legionów)



Drużyna Banku Spółdzielczego w Płońsku

3. Patryk Cichocki (Wojskowe Centrum Rekrutacji w Ciechanowie)

– Chcemy łączyć sportową rywalizację z promocją krwiodawstwa i wolontariatu. Strzelnica to tylko arena; celem jest wspólnota – mówi przedstawiciel organizatorów PCK w Ciechanowie.

– Rywalizacja była zacięta, ale najważniejsze to spotkać się i działać dla innych – dodaje jeden z uczestników z Klubu HDK.

Po wręczeniu nagród głos zabrali dyrektor ciechanowskiego PCK - Bożena Podleńska i prezes zarządu - Bogdan Kołakowski, dziękując sponsorom, partnerom, samorządowcom, służbom i wolontariuszom. Podkreślili, że zawody są przede wszystkim świętem krwiodawców i promocją idei PCK. Na zakończenie zaproszono do udziału w jubileuszowej, XXX. edycji w przyszłym roku. **PP**

ogłoszenie własne wydawcy

Akademia

DŹWIĘKU

Szkola Muzyczna

Już 13 lat z Wami!

NABÓR TRWA!

Lekcje indywidualne
uczeń-nauczyciel:

- * GITARA
- * UKULELE
- * ŚPIEW
- * PIANINO
- * KEYBOARD
- * AKORDEON
- * PERKUSJA

Tel. 517 770 082

Ciechanów, ul. H. Sienkiewicza 33a

www.akademiadzwieku.edu.pl

ZAPRASZAMY
NA ZAJĘCIA

znajdź nas na

f

Felieton :: Nie tylko od lat 18

Jak nie pić i nie zwariować

Często słyszę, że niepicie alkoholu to nie trudnego. Wystarczy po prostu nie pić. To trochę tak, jakby komuś z depresją powiedzieć: „uśmiechnij się”. Czy to działa?

Tymczasem rzeczywistość trzeźwiejącego człowieka wygląda nieco inaczej. Bo o ile pierwsze dni można przetrwać na entuzjasmie, herbacie z melisy i kilku głębokich westchnieniach, o tyle potem zaczyna się zabawa - ale już bez zabawy.

Na początku taka osoba (ja również) chodzi po świecie jak odkrywca nowej planety. Wszystko jest jakieś inne: ludzie, smaki, dźwięki, a nawet własne myśli, które nagle przestały być rozpuszczone w alkoholu. To właśnie wtedy zaczyna się prawdziwe wyzwanie - jak nie dać się zwariować. Znajomi proponują

piwo bezalkoholowe, reklamy wręcz krzyczą, że lepiej smakuje z procentami, a ty zaczynasz postrzegać świat w zupełnie inny sposób, na który wcześniej nie wyrażałeś zgody.

W obecnym świecie ciągłych zawirowań, na wielu płaszczyznach życia, ciężko jest się skupić i dać otchłani trzeźwości.

Najtrudniejsze są wieczory, bo to wtedy głowa szepcze: „zasłużyłeś na coś przyjemnego”. Bo przecież cały dzień tak się starałeś - nie krzychałeś, nie złościłeś się, nie ubliżyłeś nikomu itd. Więc może jedno mi nie zaszkodzi? NIE. Należy pamiętać, że za tym jednym stoi cała drużyna rezerwowa.

Jak więc nie pić i nie zwariować?

Po pierwsze - przestać się bać, że to kara. To nie kara, tylko wolność.

Po drugie - znaleźć ludzi, którzy myślą podobnie.

Po trzecie - pamiętać, że życie bez alkoholu wcale nie jest nudne.

Niepicie to trochę tak, jak wtedy, gdy byliśmy dziećmi i nauczyliśmy się jeździć na rowerze. Na początku lęk, obawa, trochę trzęsie, ale potem jedziesz prosto, z głową uniesioną do góry.

To to samo odczucie - tylko parę lat później.

PIOTR JAKOWICKI
www.trener-trzezwosci.pl



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie

ZWYCZAJNIE (NAD)ZWYCZAJNI

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie od września 2024 r. prowadzi kampanię promującą ideę rodzicielstwa zastępczego na terenie powiatu ciechanowskiego pod nazwą „ZWYCZAJNIE(NAD)ZWYCZAJNI”.

I choć zwykle prowadzeniu kampanii towarzyszą chwytliwe hasła i huczne wydarzenia, to prowadząc ją nie można zapominać o jej kwintesencji, tym co leży u jej podstaw i stanowi jej bezpośredni cel. Trzonem rodzicielstwa zastępczego są ludzie, ludzie którzy podjęli w swoim życiu poważną, odpowiedzialną, czasami również trudną dla nich samych decyzję... kierując się odmiennymi pobudkami. By je poznać chcemy na łamach gazet i portali stworzyć dla nich przestrzeń do podzielenia się ich wspomnieniami, motywami, obawami, ale przede wszystkim radościami czy sukcesami. Niech oni sami i ich prawdziwe historie staną się swoistymi ambasadami kampanii ZWYCZAJNIE (NAD) ZWYCZAJNI. Nie każda z nich zakończy się „happy endem”, ale być może stanie się inspiracją dla kogoś kto chciałby uratować czyjś mały świat...

Poniżej przedstawiamy Państwu trzecią z historii opowiedzianą przez jedną z rodzin zastępczych niezawodowych od niedawna funkcjonujących na terenie powiatu ciechanowskiego.

PCPR

Historia A. i M. B.

Od zawsze marzyłam o wielkiej miłości i dużej rodzinie. Moje marzenia spełniały się małymi krokami. Najpierw był on - miłość mojego życia, a następnie na świecie pojawiła się trójka naszych wspólnych dzieci. Nasze serca wciąż pozostawały otwarte na innego człowieka, podjęliśmy więc decyzję o zostaniu niezawodową rodziną zastępczą. Chcieliśmy pokazać, jak wygląda bezpieczny dom, dać jakiemuś maluchowi szansę.

Miesiąc temu nasza rodzina powiększyła się o jeszcze jednego, wyjątkowego członka. To siedmioletni chłopiec, który wniósł do naszego domu nową energię, a w moje serce - więcej czułości.



W jego dużych, niebieskich oczach widzę nadzieję i niewinność. Jego wpatrywanie się z zaufaniem oczy utwierdzają mnie w przekonaniu, że to, co robię, ma sens.

Nie będę ukrywać, że bycie mamą czwórki maluchów bywa wyzwaniem. Doby stały się krótsze, noce zbyt często przerywane, a lista obowiązków domowych zdaje się nie mieć końca. Zmęczenie? Tak, bywa go sporo. Jednak gdy widzę, jak moje dzieci bawią się razem, jak starsi chłopcy troskliwie przytulają młodszego bratka, a córeczka śmieje się w najlepsze, wiem, że kiedyś spojrzymy z dystansu na te trudniejsze chwile i będziemy dumni. Z naszych dzieci i z siebie.

To, co robimy, nie byłoby możliwe bez wsparcia bliskich. Rodzina i przyjaciele są dla nas nieocenionym wsparciem. Ich pomoc jest nam potrzebna i ważna. Pomagają, gdy brakuje mi siły, mam wizytę lekarską, a czasem wystarczy, że przytulą mnie, powiedzą dobre słowo i podtrzymają na duchu. Także PCPR stara się pomóc, służyć wsparciem i dobrą radą.

Decyzja o byciu rodziną zastępczą to jedna z najpiękniejszych i jednocześnie najbardziej wymagających, jakie podjęłam w życiu. Dziecko, które trafia do pieczy zastępczej, potrzebuje przede wszystkim stabilizacji, poczucia bezpieczeństwa i bezwarunkowej akceptacji. Bycie dla niego

oparciem, schronieniem w trudnym czasie, to cel, który daje mi siłę i motywację.

Nie wiemy dokładnie, co działo się z naszym „synem”, zanim do nas trafił. Nie wiemy, jak bardzo był wystraszony, o tym mówi jedynie jego małe napięte ciało i piękne duże oczy. Zauważam jednak, jak powoli odzyskuje spokój, jak mięknie wtulony w moje ramiona. Jego oczy, które na początku były pełne niepewności, dziś lśnią radością, gdy widzi moją twarz. Jestem z nim, aby go tulić, karmić, wycierać łzy i z czułością szeptać do ucha, że postaram się, aby było dobrze. Bo rodzina to nie tylko więzy krwi. To przede wszystkim więzy serca.

Bycie rodziną zastępczą to szansa na podarowanie małym sercom miłości, na którą czekają. Choć nie zmienimy całego świata, dla tego małego chłopca staliśmy się całym światem.

A. i M. B.



Rada Miasta Ciechanów

„Cisza alkoholowa” już od stycznia

Ciechanowscy radni jednogłośnie zdecydowali o wprowadzeniu na terenie miasta ograniczenia w sprzedaży alkoholu w godzinach nocnych.

Decyzja była poprzedzona trwającymi pół roku konsultacjami społecznymi z mieszkańcami, w których ciechanowianie opowiedzieli się za wprowadzeniem ograniczeń obejmujących sprzedaż alkoholu

nocą w sklepach i na stacjach benzynowych. Przepisy wejdą w życie 2 stycznia 2026 roku. Tzw. „cisza alkoholowa” będzie dotyczyć wyłącznie punktów sprzedaży napojów alkoholowych na wynos w godzinach 22.00 - 6.00. Ograniczenie nie będzie dotyczyło lokali gastronomicznych, w których alkohol można kupić i spożyć na miejscu.

UM/AI

Tydzień Mediacji to dobry moment, by wybrać mądrze

Mediacja zamiast sądu

Od 13 października trwa Tydzień Mediacji, a 16 października przypada Międzynarodowy Dzień Mediacji. To idealna okazja, by przypomnieć, że wiele konfliktów da się zakończyć szybciej, taniej i z większym spokojem niż w klasycznym procesie sądowym.

Mediator nie rozstrzyga za strony, daje im narzędzia, aby same wypracowały porozumienie, które po zatwierdzeniu przez sąd ma moc ugody sądowej.

Mediacje sądowe to alternatywna metoda rozwiązywania sporów w sposób polubowny. Ich przewagą to: poufność, neutralność i bezstronność mediatora oraz realne oszczędności czasu, pieniędzy i nerwów. Z pomocą mediatora strony samodzielnie dochodzą do porozumienia, a mediacja jest możliwa we wszystkich sprawach, w których prawo dopuszcza zawarcie ugody. Obejmuje to zarówno spory gospodarcze, jak i sprawy prywatne czy rodzinne. Ugoda zawarta przed mediatorem, po zatwierdzeniu przez sąd, ma moc prawną ugody zawartej przed sądem.

W sporach gospodarczych mediacja pomaga przedsiębiorcom zakończyć konflikt związany z prowadzoną działalnością bez wielomiesięcznego procesu. W trakcie mediacji strony przedstawiają swoje stanowiska oraz propozycje zakończenia sporu. Dzięki temu można zamknąć sprawę polubownie, nie tracąc cennego czasu i środków finansowych, a przy okazji chroniąc relacje biznesowe.

W sprawach rodzinnych mediacja bywa nieoceniona przy rozwodach, podziale majątku czy ustalaniu alimentów. Bezstronny mediator dba o równowagę głosów i poufność, co daje uczestnikom poczucie bezpieczeństwa i sprawczości. Warto pamiętać, że mediacja nie zawsze prowadzi do pojednania czy utrzymania relacji, ale pozwala znaleźć rozwiązania możliwe do przyjęcia dla obu stron.

W Mazowieckiej Izbie Gospodarczej działa Centrum Mediacji, w którym z pomocą doświadczonych mediatorów można skorzystać po wcześniejszym kontakcie telefonicznym lub mailowym.

- W MIG oferujemy wsparcie dwóch doświadczonych, stałych mediatorów sądowych, gotowych zadbać o komfortowy przebieg mediacji i rzeczowe domknięcie sporu - podkreśla Danuta Drzewiecka, prowadząca Centrum Mediacji przy MIG.



Danuta Drzewiecka



Marek Łebkowski

Danuta Drzewiecka jest stałą mediatorką sądową, wpisaną na listę Prezesa Sądu Okręgowego w Płocku. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie w prowadzeniu mediacji sądowych, dzięki czemu potrafi spojrzeć na konflikt z wielu perspektyw: prawnej, biznesowej i przede wszystkim ludzkiej. Tel. 604 488 518.

Drugim izbowym mediatorem jest Marek Łebkowski - stały mediator sądowy i radca prawny. Łączy wiedzę prawniczą z umiejętnościami mediacyjnymi, co pozwala mu skutecznie wspierać strony w wypracowaniu ugody. Tel. 508 157 193.

Kontakt z Centrum Mediacji przy Mazowieckiej Izbie Gospodarczej: mazowieckaizbagospodarcza@gmail.com lub bezpośrednio do jednego z mediatorów.

Krótkie spotkanie informacyjne często wystarczy, by ocenić, czy mediacja ma sens w konkretnych okolicznościach. W Tygodniu Mediacji - i nie tylko - warto dać sobie szansę na spokojne, konstruktywne zakończenie sporu.

PP

Imponująca uroczystość w Szulmierzu

Sztandar dla szkoły i otwarcie nowej sali gimnastycznej

Spółeczność Szulmierza (gm. Regimin) świętowała niedawno podwójne wydarzenie - nadanie sztandaru Szkole Podstawowej im. Stefana Żeromskiego oraz oficjalne otwarcie nowo wybudowanej sali gimnastycznej. Uroczystości rozpoczęły się Mszą św. w kościele pw. Św. Trójcy w Kozichynie, po czym uczestnicy przenieśli się do szkoły.

Część oficjalna objęła odsłonięcie pamiątkowej tablicy w setną rocznicę śmierci Stefana Żeromskiego, nadanie szkole sztandaru oraz poświęcenie i otwarcie hali. W wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele władz gminy Regimin na czele z wójtem Mariolą Kołakowską, dyrekcja i grono pedagogiczne, uczniowie, rodzice, absolwenci szkoły oraz liczni goście. Wysłuchano przemówień władz gminy i gości. Wzruszającym momentem była prezentacja historii obejmująca okres od powstania placówki w innej lokalizacji, poprzez budowę obecnej siedziby. Oprawę dopełniły występy artystyczne przygotowane przez uczniów.

Na zaproszenie odpowiedzieli parlamentarzyści m.in. poseł Rafał Romanowski i senator Krzysztof Bieńkowski, nie zabrakło dyrektorów pozostałych szkół z terenu gminy, radnych, przedstawicieli służb mundurowych, szczebla gminnego jak i powiatowego.



Szkoła Podstawowa w Szulmierzu ma swój sztandar i nową halę sportową

Nowa sala gimnastyczna to inwestycja wyczekiwana przez lokalną społeczność - skorzysta z niej 118 uczniów szkoły, a także mieszkańcy wsi. Koszt budowy wyniósł ponad 5 mln zł, z czego ok. 3,5 mln zł pozyskano ze źródeł zewnętrznych. Obiekt ma służyć zarówno zajęciom wychowania fizycznego, jak i treningom, wydarzeniom sportowym oraz aktywnościom

prozdrowotnym dla całej okolicy. Nadanie sztandaru zamknęło ważny etap w historii placówki, symbolicznie podkreślając jej tożsamość i wychowawczą misję, zaś nowa infrastruktura sportowa otwiera kolejny codzienny, ale równie znaczący rozdział tj. lepsze warunki do nauki, rozwoju talentów i integracji mieszkańców.

PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI

IV Ciechanowski Turniej Piłki Siatkowej Nauczycieli i Pracowników Oświaty

Nauczyciele wyszli na boiska

Pod koniec września w hali MOSiR w Ciechanowie odbyła się czwarta edycja Turnieju Piłki Siatkowej Nauczycieli i Pracowników Oświaty. Triumfowała Szkoła Podstawowa w Opinogórze Górnej, drugie miejsce zajęła ZSKR w Gołotczyźnie, trzecie Szkoła Podstawowa nr 4 w Ciechanowie, a czwarte Szkoła Podstawowa w Sońsku.

Pięte miejsce zajęły trzy drużyny: Zespołu Szkół nr 1 w Ciechanowie, Zespołu Szkół Technicznych Centrum Kształcenia Ustawicznego oraz Zespołu Placówek w Gołotczyźnie. Łącznie w turnieju uczestniczyło siedem drużyn.

Gospodarzem i organizatorem wydarzenia była Szkoła Podstawowa nr 4 w Ciechanowie z dyrektorem Barbarą Kamińską na czele. Zawody przygotowano we współpracy z Matsogi Ciechanów oraz Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Ciechanowie.

Turniej odbył się pod patronatem Prezydenta Miasta Ciechanów Krzysztofa Kosińskiego oraz Starosty Powiatu Ciechanowskiego Jana Andrzeja Kaluszkiewicza. Celem imprezy, poza sportową rywalizacją, była integracja środowiska oświatowego i promocja aktywnego stylu życia. Na trybunach nie zabrakło uczniów, rodziców i sympatyków siatkówki, którzy kulturalnie wspierali swoje drużyny.

Zespół z Opinogóry Górnej imponował równym poziomem w przyjęciu i skutecznym atakiem w decydujących fragmentach meczów. ZSKR Gołotczy-



Nauczyciele i pracownicy oświaty po raz czwarty rozegrali turniej piłki siatkowej

zna potwierdził klasę w grze blok-obrona, co dało wicemistrzostwo. SP nr 4 wykorzystała szeroki i mocny skład, sięgając po trzecie miejsce, a Szkoła Podstawowa z Sońska walczyła do końca, finiszując tuż za podium.

Organizatorzy podkreślili, że turniej nie odbyłby się bez wsparcia partnerów i sponsorów. Szczególne podziękowania

trafiły do: Skoda Jarzyński, Zakład Wodociągów i Kanalizacji w Ciechanowie, Best Food, Cedrob, Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych w Ciechanowie, Galeria Fitness Kotecki, Koptrans Ciechanów, Bank Spółdzielczy w Płońsku, Akademia Fitness Joanna Iwaszko, Zakład Komunikacji Miejskiej w Ciechanowie, Cejmer Przewozy Paweł Cejmer.

PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI

Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja

Finał projektu „Dragon’s Den”



Uczestnicy powiatowej edycji finału projektu „Dragon’s Den”

W Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. I. Mościckiego w Ciechanowie odbył się finał powiatowej edycji projektu „Dragon’s Den”, realizowanego przez Fundację reGeneracja.

W ramach projektu młodzież uczy się o przedsiębiorczości, tworzy własne biznesplanu oraz podejmuje współpracę z lokalnymi przedsiębiorcami. W tej edycji udział uczniowie ze szkół podstawowych w Gąsolinie, Grudusku, Humiecinie, Krasnem i Sońsku, którzy zostali wyłonieni w procesie rekrutacji jako osoby z największymi predyspozycjami. W czasie wakacji od-

byli warsztaty video, których produktem są filmy promujące przedsięwzięcia z ich miejscowości. W drugim tygodniu września na fanpage'u Fundacji odbył się konkurs Biznes-Mistrz i właśnie tam można je obejrzeć.

Podczas finału projektu uczestnicy przedstawili swoje plany na biznes, nad którymi pracowali wspólnie z mentorami. Wygrał pomysł uczniów ze Szkoły Podstawowej im. Ignacego Mościckiego w Humiecinie – młodzież chciałaby stworzyć mini-zoo, którego odwiedzenie pomagaloby osobom w kryzysie zdrowia psychicznego.

FR/AI

Park Nauki Torus

Akademia Zielonej Energii

Park Nauki Torus w Ciechanowie poszerzył ofertę edukacyjną dla uczniów szkół podstawowych inaugurując nowy projekt, którego celem jest przybliżenie dzieciom i nastolatkom tematyki związanej z energią i OZE.

„Akademia Zielonej Energii” to efekt współpracy placówki z Ciechanowskim Klastrem Energii. Miejska spółka Elektrociepłownia Ciechanów doposażyła Park Nauki Torus w zestawy dydaktyczne do prowadzenia zajęć edukacyjnych. Wśród przekazanych materiałów znalazły się modele silników i generatorów energii, paneli fotowoltaicznych, wiatraków oraz zestawy edukacyjne dotyczące bioenergii.

Modele będą wykorzystywane na zajęciach kierowanych do grup szkolnych,

by przybliżyć ich uczestnikom kwestie dotyczące metod wytwarzania i magazynowania energii, funkcjonowania elektrowni wiatrowych i słonecznych oraz ogniw wodorowych. Nowe przyrządy dydaktyczne umożliwią samodzielne wykonywanie eksperymentów.

Uczniowie nauczą się jak funkcjonują różne typy elektrowni oraz poznają metody wytwarzania i magazynowania prądu. Wykonają eksperymenty na modelach prezentujących działanie elektrowni.

Opiekunowie grup mogą zapisywać podopiecznych na zajęcia telefonicznie (nr 23 674 93 13). Więcej informacji i szczegóły rezerwacji są dostępne na stronie internetowej Parku Nauki Torus.

UM/AI



W spotkaniu z uczniami Szkoły Podstawowej nr 1, które odbyło się w Parku Nauki Torus, uczestniczyli prezydent Krzysztof Kosiński oraz Małgorzata Niestępska - prezes Elektrociepłowni Ciechanów

XV Turniej Karate Kyokushin

Walczyli o Puchar Prezydenta



Reprezentacja Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin

Już po raz piętnasty odbył się Turniej Karate Kyokushin o Puchar Prezydenta Miasta Ciechanów.

W Hali Sportowej MOSiR toczyło walki ponad 250 zawodników reprezentujących 21 klubów z terenu całego kraju.

Reprezentanci Ciechanowski Klub Karate Kyokushin zdobyli następujące miejsca:

Kata:

Gabriela Simińska – I w kat.

Kata 16–17 lat

Kumite dziewczęta:

Gabriela Simińska – I - 16–17 lat, +65kg

Julia Borowa - II - 8-9 lat, -30 kg
Patrycja Jakubiak – II - 16–17 lat, -65kg

Blanka Olszewska – III - 10–11 lat, -45kg

Nadia Olszewska – V-VIII - 10–11 lat, -45kg

Amelia Bazylewska – V-VIII - 12–13 lat, +50kg

Kumite chłopcy:

Szymon Mądry – I - 16–17 lat, -65kg

Paweł Pikus – II - 18–34 lat, +90kg
Szymon Bazylewski – III - 14–15 lat, -55kg
Franciszek Szczepański – V-VIII - 12–13 lat, -45 kg

Organizatorami Turnieju byli: Ciechanowski Klub Karate Kyokushin (CKKK) we współpracy z Urzędem Miasta Ciechanów oraz Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji.

Fot. Michał Pedziś (Archiwum CKKK)

Przeciwdziałanie przemocy w szkołach w Gołyminie-Ośrodku i Gostkowie

Bezpieczna szkoła zaczyna się na lekcji



Fot. Archiwum szkoły

Zajęcia profilaktyczne w szkole podstawowej w Gołyminie-Ośrodku

W Międzynarodowym Dniu Bez Przemocy, w Szkołach Podstawowych w Gołyminie-Ośrodku oraz w Gostkowie zainaugurowano Tydzień Przeciwdziałania Przemocy Rówieśniczej.

Program objął wszystkich uczniów, od przedszkolaków po ósmoklasistów. Zajęcia poprowadziły: pedagog Marta Pszczółkowska oraz psycholog Klaudia Majewska, przy aktywnym wsparciu wychowawców klas. - Celem naszych działań było wzmacnianie bezpieczeństwa i koleżeństwa wśród uczniów oraz przekazywanie praktycznych narzędzi radzenia sobie w trudnych sytuacjach - podkreśla Marta Pszczółkowska.

W przedszkolu i zerówce dominował temat koleżeństwa. Zajęcia uczyły dzieci empatii, dzielenia się i rozumienia emocji rówieśników. Wykorzystano opowieść o przyjaźni jako punkt wyjścia do rozmów o asertywności, dzięki czemu dzieci uczyły się, jak mówić „nie” w sposób bezpieczny i jak prosić o pomoc.

- W klasach I-VIII omówiliśmy z uczniami rodzaje przemocy rówieśniczej, jej negatywne konsekwencje oraz proste techniki radzenia sobie m.in. technikę STOP, TIP, „Zauważ trzy kolory”, ćwiczenia „Bezpieczne miejsce” oraz model HALT – podkreśla szkolna psycholog.

- Zajęcia były aktywne i praktyczne, uczniowie pracowali na przykładach sytuacji szkolnych - od drobnych konfliktów na przerwie, po sytuacje trudniejsze wymagające interwencji dorosłych - opowiada Izabela Katarzyna Kowalska - dyrektor Zespołu Placówek Oświatowych w Gołyminie-Ośrodku.

Omówiono także gdzie szukać pomocy, jak kontaktować się z pedagogiem i psychologiem szkolnym, kiedy i w jaki sposób zgłaszać poważniejsze przypadki oraz jakie bezpłatne formy wsparcia są dostępne poza szkołą. Jednym z kluczowych numerów, o którym informowano dzieci jest ogólnopolski Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111 - czynny całodobowo.

Dlaczego takie działania są ważne? - Badania pokazują, że programy szkolne ukierunkowane na przeciwdziałanie przemocy i rozwijanie umiejętności społecznych przynoszą wymierne efekty. Zauważa się znaczące zmniejszenie liczby aktów przemocy rówieśniczej, szczególnie gdy szkoła systemowo angażuje uczniów, nauczycieli i rodziców. Nasze działania w szkołach to dopiero początek. Uczestniczymy również w ogólnopolskich kampaniach „Dzieciństwo Bez Przemocy” oraz „Kampania Białych Serc”, które mają na celu włączenie dzieci, rodziców i nauczycieli w budowanie bezpiecznych przyjaznych i koleżeńskich relacji rówieśniczych - podkreśla szkolna pedagog Marta Pszczółkowska.

- Pamiętajmy, że bezpieczna i przyjazna szkoła to efekt współpracy całej społeczności szkolnej: nauczycieli, rodziców i uczniów. Codzienne działania, takie jak ustalanie jasnych reguł, konsekwentna reakcja na konflikty oraz wzmacnianie umiejętności społecznych uczniów, tworzą miejsce, w którym każdy może czuć się szanowany i bezpieczny - podsumowuje dyrektor placówki.

PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI

Polski Związek Wędkarski

Wyłoniono spławikowego mistrza

Zawody o tytuł Indywidualnego Mistrza Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto w Wędkarstwie Spławikowym zostały oficjalnie zakończone.

Na zbiorniku wodnym KRUBIN odbyła się trzecia, a zarazem ostatnia, tura zawodów, w której wzięło udział 11 seniorów. Zawodnicy złowili łącznie 15 kg 40 gram ryb, które po zważeniu wróciły do wody. Najlepszy wynik uzyskał Mirosław Łukasz.

Mistrzem Koła w kategorii Senior, po trzech turach zawodów, został Kamil Olewnik, I wicemistrzem - Dariusz Oleksiak, a II wicemistrzem - Andrzej Wysocki.

- Zwycięzcy otrzymali puchary i dyplomy. Zawody zakończyły się wspólnym posiłkiem. Dziękuję wszystkim uczestnikom



Fot. Archiwum Koła PZW Ciechanów-Miasto

Organizatorzy i uczestnicy III tury zawodów o tytuł Indywidualnego Mistrza Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto w Wędkarstwie Spławikowym

za koleżeńską rywalizację i do zobaczenia podczas kolejnych zawodów – powiedział

nam Eugeniusz Nowak – prezes Koła PZW Ciechanów-Miasto.

EN/AI

Polski Związek Wędkarski

II tura mistrzostw feederowych

Członkowie Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto są już po drugiej turze zmagania o tytuł Indywidualnego Mistrza Koła w Wędkarstwie Feederowym.

Zorganizowano ją na zbiorniku wodnym „KANALEY” w Ciechanowie. W zawodach wzięło udział 20 wędkarzy.

Pogoda dopisała, dzień był słoneczny. Jednocześnie zmieniało się ciśnienie atmosferyczne. Pomimo trudnych warunków zawodnicy złowili łącznie 94 kg 410 gram ryb, które po zważeniu wróciły do wody. Rywalizacja trwała 5 godzin.

W II turze mistrzostw feederowych I miejsce zajął Jarosław Stefański (złowił 9 kg 310 gram ryb różnych gatunków), II – To-



Fot. Archiwum Koła PZW Ciechanów-Miasto

Organizatorzy i uczestnicy II tury zawodów o tytuł Indywidualnego Mistrza Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto w Wędkarstwie Feederowym

masz Lewandowski, a III – Radosław Pszczółkowski. Zwycięzca otrzymał puchar i dyplom

z rąk Eugeniusza Nowaka – prezesa Zarządu Koła PZW Ciechanów-Miasto.

EN/AI



Fot. Archiwum szkoły

Zajęcia poprowadziły: pedagog Marta Pszczółkowska oraz psycholog Klaudia Majewska, przy aktywnym wsparciu wychowawców klas

VI Ciechanowskie Święto Biegania

Deszcz biegaczom niestraszny



Ponad dwudziestoosobowa reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA po raz pierwszy wystąpiła w rzucających się w oczy klubowych koszulkach, które wyprodukowała firma Power Canvas



Reprezentacja 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej

Ulewny deszcz nie wystraszył biegaczy. Kilkaset osób, na czele z prezydentem Krzysztofem Kosińskim i jego żoną Karoliną, wzięło udział w VI Ciechanowskim Święcie Biegania.

W biegach ulicami miasta rywalizowano na dystansie 5, 10 i 21,095 (półmaraton) km. Był też marsz Nordic Walking i biegi dla najmłodszych. Na stadionie



Najszybszym ciechanowianinem w biegu na dystansie 5 km okazał się Michał Rząsiński – Wiceprzewodniczący Rady Miasta

MOSiR stanęło miasteczko sportowe pełne atrakcji.

Spśród ciechanowian najlepszymi zawodnikami okazali się: Marta Sadow-



Na chwilę przed startem biegu na dystansie 5 km.



Karolina i Krzysztof Kosińscy pobiegli na dystansie 5 km.



Najmłodsze pokolenie biegaczy (od lewej): Wojtek Wiśniewski, Marysia Woźniak i Ola Sosnowska

ska i Michał Rząsiński (5 km), Magdalena Trzaska i Krzysztof Żebrowski (10 km), Aneta Lubińska i Rafał Smoliński (półmaraton) oraz Ewa Tomczak i Marcin Tomczak (nordic walking).

Organizatorami VI Ciechanowskiego Święta Biegania byli: Urząd Miasta Ciechanów, Stowarzyszenie Szkolny Związek Sportowy Północnego Mazowsza oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Imprezę wsparli: 5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej, Straż Miejska, Komenda Powiatowa Policji, I LO PUL im. 11 Pułku Ułanów Legio-

nowych w Ciechanowie, I LO PUL im. 4 Pułku Strzelców Konnych w Płocku, Szkoła Techniczna im. Gen. Władysława Andersa Bydgoskiego Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Ciechanowie, Polski Czerwony Krzyż, Zakład Wodociągów i Kanalizacji, Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych. Wśród sponsorów byli: firma Metaltech, Santander Bank Polska S.A. oddział w Ciechanowie oraz Bank Spółdzielczy w Płońsku.

Wyniki poszczególnych biegów są dostępne na stronie internetowej firmy Superczas.

Szkoła Podstawowa nr 1

Wyremontują halę sportową SP 1



Tak będzie wyglądała po remoncie hala sportowa Szkoły Podstawowej nr 1

Miasto przystępuje do realizacji kolejnej inwestycji z myślą o dzieciach i młodzieży. Niebawem rozpoczną się prace remontowe w Szkole Podstawowej nr 1 przy ul. Orylskiej. Uczniowie zyskają nowoczesne warunki do uprawiania sportu o każdej porze roku.

Będzie piękniej, schludniej i cieplej. Lekcje wychowania fizycznego staną się przyjemnością, a uroczystości organizowane z udziałem całej społeczności szkoły

będą miały efektowną oprawę. Umowa z wykonawcą prac jest już podpisana. Zakres robót obejmuje: modernizację ścian zewnętrznych (w tym ocieplenie i malowanie elewacji), montaż nowej stolarki okiennej i drzwiowej, wykonanie nowego pokrycia dachu wraz z dociepleniem, montaż instalacji fotowoltaicznej i magazynów energii, a także zainstalowanie monitoringu.

Wewnątrz budynku remont przejdą: pomieszczenie sali gimnastycznej, szatnie

i łazienki, z których korzystają dzieci; magazyny sportowe; balkon dla widzów i części komunikacyjne. Na nową wymienioną będzie instalacja c.o. oraz wentylacja w hali.

Ratusz pozyskał na ten cel 1,4 mln zł dofinansowania z ministerialnego programu „Sportowa Polska - Program rozwoju lokalnej infrastruktury sportowej - Edycja 2024”. Prace remontowe potrwać około roku.

UM/AI

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Renowacja bieżni lekkoatletycznych



Po przeprowadzonych pracach renowacyjno-pielęgnacyjnych bieżnia na ciechanowskim stadionie wygląda jak nowa

400-metrowa bieżnia lekkoatletyczna na stadionie przy ul. 3 Maja przeszła renowację i pielęgnację. Wszystkie zabiegi wykonano specjalistycznym sprzętem bez używania środków chemicznych.

Prace zrealizowano zgodnie z wymogami Polskiego Związku Lekkiej Atletyki i międzynarodowej federacji IAAF. Ich

realizacja była niezbędna, aby utrzymać wysoką jakość infrastruktury sportowej na miejskim stadionie do organizacji ogólnopolskich zawodów lekkoatletycznych, które regularnie odbywają się w Ciechanowie.

Dodatkowo analogiczne prace wykonano na bieżni Szkoły Podstawowej nr 7, gdzie sport uprawiają na co dzień dzieci i młodzież.

UM/AI

Mazowiecka Okręgowa Izba Inżynierów Budownictwa Inżynierowie grali w boule

Biuro Terenowe w Ciechanowie Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa było organizatorem II Towarzyskiego Turnieju Gry w Boule o Puchar Przewodniczącego Okręgowej Rady MOIIB.

Pierwszego dnia uczestnicy wzięli udział w konferencji w Ciechanowie, która była okazją do prezentacji branżowych projektów i wymiany doświadczeń. Jednym z prelegentów był Artur Giziński - Zastępca Przewodniczącego OR MOIIB a zarazem wiceprezes Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Ciechanowie, który wygłosił prelekcję nt. „Przebudowa zbiornika wodnego / retencyjnego w Ciechanowie”.

W wydarzeniu uczestniczyli także przedstawiciele Izby: Małopolskiej, Podlaskiej, Warmińsko-Mazurskiej i Zachodnio-Pomorskiej, a także reprezentanci firm: Apator S.A. - Sebastian Gidaszewski, Hydro-Partner Sp. z o.o. - Maciej Przeniczka oraz Fabryka Armatur JAFAR S.A. - Marcin Łopata.

Drugi dzień to już sam Turniej, który odbył się w Rodzinnym Parku Edukacji i Rozrywki w Gołotczyźnie (gm. Sońsk).



Fot. Archiwum MOIIB

Od lewej: Artur Giziński - Zastępca Przewodniczącego Okręgowej Rady MOIIB, Ilona Łącka Monika Adamczyk-Cieślak - dyrektor Biura Terenowego MOIIB w Ciechanowie, Ilona Łącka - Przewodnicząca Komisji Kwalifikacyjnej MOIIB oraz Roman Lulis - Przewodniczący Okręgowej Rady MOIIB

Uczestników i gości powitała Monika Adamczyk-Cieślak - dyrektor Biura Terenowego MOIIB w Ciechanowie. Przybyli m.in. Roman Lulis - Przewodniczący Okręgowej Rady MOIIB oraz Ilona Łącka - Przewodnicząca Komisji Kwalifikacyjnej MOIIB.

Nad sportową rywalizacją czuwali sędziowie z Klubu Petanki Ciechan Ciechanów. Na podium stanęły trzy drużyny: I miejsce - „Magiczny Zryw”, II - „WPUI”, a III - „Motoryny”.

Celem wydarzenia była integracja środowisk inżynieryjno-technicznych oraz



Organizatorzy i zwycięzcy II Towarzyskiego Turnieju Gry w Boule o Puchar Przewodniczącego Okręgowej Rady MOIIB

promowanie aktywności fizycznej i kultury sportowej wśród członków Okręgowych Izby Inżynierów Budownictwa. - Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom, organizatorom, sponsorom i partnerom za wsparcie i zaangażowanie. Dzięki Wam Turniej był pełen sportowej rywalizacji, dobrej zabawy i integracji naszego środowiska. Liczymy, że za rok spotkamy się ponownie - powiedział nam Artur Giziński - Zastępca Przewodniczącego Okręgowej Rady MOIIB.

MOIIB/AI



Turniej odbył się w Rodzinnym Parku Edukacji i Rozrywki w Gołotczyźnie

Gminny Dzień Sportu w Grudusku Grudusk na 5-tkę



Fot. AI

Start biegu najmłodszych dziewcząt



Fot. AI

Tytuł najlepszych zawodników reprezentujących CIECHANÓW BIEGA zdobyli Aneta Ostrowska i Radosław Rykowski, którzy otrzymali nagrody ufundowane przez Bank Spółdzielczy w Płońsku

Dzięki członkiniom Kół Gospodyń Wiejskich z Gruduska (biegaczom szczególnie smakowały świetne hot-dogi) i Rąbieża Gruduskiego, a także pracownikom kuchni szkolnej z ZPO w Grudusku zawodnicy mogli liczyć na smaczny poczęstunek.

O bezpieczeństwo zadbała Policja oraz druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Grudusku.

W roli konferansjera jak zawsze świetnie się sprawdził radny Grzegorz Mierzejewski - pomysłodawca Biegu „Grudusk na 5-tkę”.

Profesjonalną rozgrzewkę przed startem biegów poprowadził Paweł Kurzęcki - nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Placówek Oświatowych w Grudusku.

Dorośli zawodnicy rywalizowali w biegu lub marszu nordic walking na 5 km. Dla dzieci przygotowano biegi na dystansach 100, 300 i 600 metrów, które odbyły się



Fot. AI

Organizatorzy Gminnego Dnia Sportu w Grudusku (od lewej): sekretarz Dariusz Wiśniewski, Marek Szpakut - dyrektor GOKiS, Marlena Gałęziewska - dyrektor ZPO, wójt Marek Piotrowicz oraz radny Grzegorz Mierzejewski



Fot. AI

W biegu dziewcząt na 600 metrów wszystkie miejsca na podium zajęły zawodniczki Klubu Sportowego „Ciechan i Szymon Kolecki”: I miejsce - Maja Budniak, II - Zuzia Budniak, III - Łucja Jasińska

pod hasłem: „Biegiem po zdrowie, z dala od nałogów”.

Warto podkreślić, że w biegach dzieci doskonale spisali się zawodnicy Klubu Sportowego „Ciechan i Szymon Kolecki”. W niektórych kategoriach zajmowali wszystkie miejsca na podium.

Wśród dorosłych zawodników najliczniejszą, dwunastoosobową reprezentację wystawiła Grupa CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD. W klasyfikacji drużynowej zdobyła III miejsce. Nagrody dla najlepszych

zawodnika i zawodniczki, reprezentujących CIECHANÓW BIEGA w Grudusku, ufundował Bank Spółdzielczy w Płońsku. Trafiły one do Radosława Rykowskiego i Anety Ostrowskiej.

Uczestnicy zawodów podkreślali ich doskonałą organizację i wspianą atmosferę. Organizatorom, na czele z wójtem Markiem Piotrowiczem, Marleną Gałęziewską - dyrektorem ZPO oraz Markiem Szpakutem - dyrektorem GOKiS, należą się za to gratulacje.

Wyniki są dostępne na stronie internetowej firmy CatchTime.

AI



Fot. Katarzyna Jaskulska

Grupa „CIECHANÓW BIEGA”, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD, wystawiła najliczniejszą - dwunastoosobową reprezentację i w klasyfikacji drużynowej zdobyła III miejsce

W ramach Gminnego Dnia Sportu, odbyła się III edycja Biegu „Grudusk na 5-tkę”.

Organizatorami przedsięwzięcia byli Urząd Gminy Grudusk, Zespół Placówek Oświatowych w Grudusku oraz Gminny

Ośrodek Kultury i Sportu w Grudusku. Honorowy patronat sprawował Starosta Powiatu Ciechanowskiego.

Patronami medialnymi wydarzenia byli PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD.

CIECHANÓW BIEGA

CIECHANÓW BIEGA w Czerwonce Włosciańskiej i Przasnyszu

Reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD, wzięła udział w zawodach biegowych w Czerwonce Włosciańskiej i Przasnyszu.

Czerwona Włosciańska

W Biegu Zielonym Szlakiem Niziny Mazowieckiej na dystansie 5 km rywalizowały 72 osoby. Radosław Rykowski z Grupy CIECHANÓW BIEGA w kategorii wiekowej M30 zajął III miejsce.

Współorganizatorami Biegu byli: Lekkoatletyczny Klub Sportowy Maków Mazowiecki, Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Zielony Szlak Niziny Mazowieckiej”, Uczniowski Klub Sportowy „Czerwona” w Czerwonce, Biblioteka Publiczna – Centrum Kultury w Czerwonce, Urząd Gminy Czerwona oraz Stowarzyszenie „Siedem Róż”.

Przasnysz

Bieg „Przasnyska Strefa” był ostatnim z tegorocznego cyklu „Korona Ziemi



Fot. Ewelina Jabłńska

Reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA na Biegu Zielonym Szlakiem Niziny Mazowieckiej w Czerwonce Włosciańskiej (od lewej): Artur Iniański oraz Karolina i Radosław Rykowsy

Przasnyskiej”. Jego organizatorem był Klub Sportowy Przasnisk Przasnysz. Na dystansie 7,3 km rywalizowało 46 osób. Radosław Rykowski z Grupy CIECHANÓW BIEGA w kategorii wiekowej M30 zajął I miejsce.



Fot. Janusz Orłowski

Reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA na Biegu „Przasnyska Strefa” w Przasnyszu (od lewej): Radosław i Karolina Rykowsy, Oksana Liskova oraz Artur Iniański

Były też biegi dla dzieci na dystansach: 100 m, 500 m i 1 km.

Wyniki obu biegów są dostępne na stronie internetowej firmy CatchTime. AI

Cardiff Half Marathon 2025

Łebkowski pobiegł w Cardiff

Marek Łebkowski – ciechanowski radca prawny, a zarazem przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury i Sportu Rady Miasta, 5 października ukończył „Cardiff Half Marathon 2025”. Startuje on w barwach Stowarzyszenia ASfaltLove Dziki oraz jest członkiem Grupy CIECHANÓW BIEGA.

Wypisarska pogoda, wiatr, deszcz, sztorm Amy – dokładnie według schematu wyobrażeń, ale to wszystko ustało w dniu startu półmaratonu. – Stolica Walii przywitała biegaczy świetną pogodą. Był lekki wiaterek, 15 stopni ciepła i gorąca atmosfera. Komplet wymagany do tego, aby bieg się udał. I tak się stało. Była to świetna sportowa impreza, w doskonały sposób zorganizowana dla 27 tysięcy uczestników. Wielkie święto biegania z ogromną ilością kibiców wzdłuż całej trasy. Takiej ilości dopingujących i takiego stopnia kibicowskiego zaangażowania to jeszcze nie spotkałem. Trasa nie była łatwa technicznie. Sporo podbiegów, ale za to bardzo malownicza. Start przy Zamku Księcia Walii, później



Fot. Archiwum prywatne

Marek Łebkowski w Cardiff

wiele kilometrów wzdłuż wybrzeża zatoki Cardiff i meta wśród wielkiego aplauzu zgromadzonych. Kolejny półmaraton z europejskiego cyklu SuperHalfs zaliczony. Cóż, pozostaje chyba tylko powtórzyć, że „biegać każdy może” – powiedział nam Marek Łebkowski. AI

Klub Sportowy „Ciechan i Szymon Kolečki”

Sportowy koniec wakacji



Fot. AI

Organizatorzy i uczestnicy imprezy „Sportowy koniec wakacji”

Klub Sportowy „Ciechan i Szymon Kolečki” wraz ze Stowarzyszeniem ASfaltLove Dziki zorganizowali w Lesie Lekowskim wspaniałą imprezę „Sportowy koniec wakacji”. Mogli w niej wziąć udział wszyscy miłośnicy biegania powyżej 4. roku życia.

Pogoda dopisała, dobre humory również. Organizację wydarzenia wsparły Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Ciechanów oraz CE-DROB. Współfinansowane było ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Oficjalnego otwarcia zawodów dokonali: Łukasz Gąsiorowski – prezes Klubu Sportowego „Ciechan i Szymon Kolečki” oraz Agnieszka Kościńska – prezes Stowarzyszenia ASfaltLove Dziki.

Dorośli rywalizowali w biegu na 5 km oraz w marszu Nordic Walking na tym samym dystansie. Z kolei dla dzieci i młodzieży, w zależności od wieku, przy-



Fot. AI

W drodze na miejsce startu



Fot. AI

Łukasz Gąsiorowski – prezes Klubu Sportowego „Ciechan i Szymon Kolečki” oraz Agnieszka Kościńska – prezes Stowarzyszenia ASfaltLove Dziki



Fot. DA

Reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA (od lewej): Krzysztof Ochtabiński, Marcin i Nikola Malinowscy, Aneta Ostrowska oraz Natan i Artur Iniańscy

gotowano biegi na dystansach: 100, 200, 400 i 800 m.

Podczas zawodów świetnie spisała się reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD:

- Krzysztof Ochtabiński – I miejsce wśród mężczyzn w biegu na 5 km
- Aneta Ostrowska – III miejsce wśród kobiet w biegu na 5 km
- Natan Iniański – II miejsce wśród chłopców w biegu na 800 metrów

AI

Zespół Szkół nr 2 im. Adama Mickiewicza

Warsztaty komiksowe

Znany ciechanowski rysownik Rafał Kado poprowadził w Zespole Szkół nr 2 im. Adama Mickiewicza warsztaty komiksowe.

Rafał Kado to twórca komiksów i poematów, rysunków satyrycznych (m.in. do PULSU) oraz ilustracji do książek. W ramach warsztatów uczył młodzież rysowania concept art oraz strony komiksowej. – Nie po raz pierwszy miałem okazję dzielić się swoją wiedzą z młodymi ludźmi. To są zawsze bardzo ciekawe i twórcze spotkania – powiedział nam Rafał Kado.

Pomysłodawcą zorganizowania warsztatów dla klasy 3a był nauczyciel plastyki Daniel Iwaszko.



Fot. Archiwum ZS2

AI Rafał Kado podczas warsztatów komiksowych

Powiatowa Biblioteka Publiczna

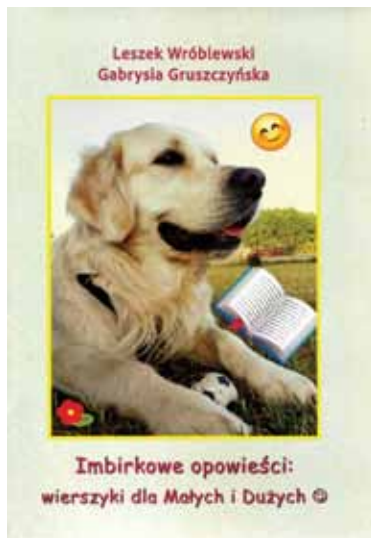
Biblioteka zaprasza na wieczór z „Imbirkowymi opowieściami”

Powiatowa Biblioteka Publiczna zaprasza na promocję tomiku pt. „Imbirkowe opowieści: wierszyki dla Małych i Dużych”. Spotkanie odbędzie się 23 października (czwartek) o godz. 17:00 w budynku przy ul. Warszawskiej 34.

Książeczka to wspólne dzieło Leszka Wróblewskiego (autor wierszy) i Gabrysi Gruszczyńskiej (autorka ilustracji).

Leszek Wróblewski to pedagog profilaktyki społecznej i resocjalizacji, a także certyfikowany socjoterapeuta. Od blisko 30 lat zajmuje się pomocą terapeutyczną osobom uzależnionym oraz członkom ich rodzin. Autor i realizator programów terapeutycznych. Prowadzi treningi i warsztaty w zakresie rozwoju osobistego przeznaczone dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Prywatnie – pasjonat fotografii i rodzinnych wypraw w towarzystwie najukochańszego psa Imbira. Wydane publikacje: tomik wierszy „Światło życia” (1998) oraz książki „Wieża zagubionych dusz” (2005) i „Po drugiej stronie mgły” (2014).

Gabrysia Gruszczyńska ma 10 lat. – Na co dzień jestem uczennicą Szkoły Podstawowej nr 5 w Ciechanowie. Lubię uczyć się nowych rzeczy i spędzać czas z przyjaciółmi. Moją pasją jest rysowanie – mogę



wtedy przenieść się do świata wyobraźni. Oprócz tego uwielbiam tańczyć i ćwiczyć, bo ruch daje dużo energii i radości. Ilustrowanie tej książki było dla mnie wielką przyjemnością. Wiersze są pełne uśmiechu i dziecięcych marzeń, dlatego z radością stworzyłam do nich rysunki. Mam nadzieję, że Wam się spodobały – napisała Gabrysia na okładce książki, do której stworzyła ilustracje.

AI

Gmina Ciechanów

Odblaskowo w Szkole Podstawowej w Gumowie



Fot. Archiwum SP w Gumowie

Uczniowie ze Szkoły Podstawowej im. 11 Pułku Ułanów Legionowych w Gumowie promują noszenie elementów odblaskowych

Szkoła Podstawowa im. 11 Pułku Ułanów Legionowych w Gumowie (gm. Ciechanów) przystąpiła do ogólnopolskiego konkursu „Odblaskowa Szkoła”.

Październik to miesiąc, w którym cała społeczność szkolna szczególnie angażuje się w promowanie bezpieczeństwa w ruchu drogowym, zwracając uwagę na konieczność noszenia elementów odblaskowych.

Podczas „Dnia Pieczonego Ziemniaka” – zorganizowanego przez Radę Rodziców – uczniowie, nauczyciele i rodzice wspólnie promowali odblaski jako niezbędny element codziennego bezpieczeństwa. SP6/AI

Miejska Biblioteka Publiczna

Podróże Ryszarda Sobotko

W Miejskiej Bibliotece Publicznej odbyło się spotkanie z Ryszardem Sobotko, zatytułowane „Moje egzotyczne podróże”.

– Życie każdego człowieka to podróż. Od narodzin do śmierci jesteśmy w podróży – podkreśliła otwierając spotkanie Alicja Wodzyńska – dyrektor MBP.

Gość wieczoru urodził się w 1936 roku w Wilnie. Ukończył studia w Wyższej Szkole Ekonomicznej w Sopotie. Pracował 40 lat w zawodzie nauczycielskim. Jest ekonomistą, pedagogiem, działaczem społecznym, pasjonuje się muzyką i literaturą. To również wielki lokalny patriota, autor książek autobiograficznych. Był trzy kadencje Radnym Miasta Ciechanów. Należy do Towarzystwa Miłośników Ziemi Ciechanowskiej, Towarzystwa Wiedzy Powszechnej oraz Związku Piłsudczyków w Ciechanowie. Od 1994 r. jest związany z chórem parafialnym „Victoria”. W ub.r. ukazała się jego czwarta książka pt. „Tuż przed metą”.

Ryszard Sobotko ze swadą i humorem opowiadał bardzo ciekawie o swoich podróżach, tych dalekich – egzotycznych, ale i tych bliższych – choćby przy okazji pobytów w polskich uzdrowiskach. Pokazywał też zdjęcia oraz pamiątki, które przywiózł ze swych wojaży.

Wspominał swoich przyjaciół, m.in. śp. Krystyna Płoskiego – prezesa ciechanowskiego Biura Usług Turystycznych



Fot. AI

Ryszard Sobotko i Alicja Wodzyńska

„CONCORDIA”, z którym odbył wspaniałą egzotyczną podróż odwiedzając trzy kraje – Egipt, Tunezję i Turcję. Opowiadał o zabytkach, które zobaczył. O ludziach, których poznał. O przygodach, które przeżył – m.in. nurkowaniu, gdy był już w wieku senioralnym. I o zwyczajach panujących w odwiedzanych krajach.

Nie ograniczył się tylko do egzotycznych wypraw. Podzielił się z publicznością także wrażeniami m.in. z podróży do Rosji i ukochanych Włoch.

Biblioteczny wieczór muzycznie umilił śpiewem i grą na gitarze Roman Tolsdorf.



AI Roman Tolsdorf

ADRES REDAKCJI

ul. Henryka Sienkiewicza 33A
06-400 Ciechanów
e-mail: pulsciechanowa@gmail.com
tel. 502 68 48 21

REDAKTOR NACZELNY

Piotr Pszczółkowski

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Alicja Nowakowska,
Artur Iniański, Dorota Smosarska,
Ewelina Jabłońska,
Grzegorz Krajewski,
Jowita Rutkowska, Krzysztof Bojko,
Marta Pszczółkowska,
Mateusz Pszczółkowski,
ks. Piotr Marzec,
Rafał Kado, Waldemar Nicman

PULS
MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ
ISSN 2392-3407

BIURO REKLAMY
tel. 502 68 48 21

WYDAWCA

P'Art Studio – Piotr Pszczółkowski
ul. Sienkiewicza 33A, 06-400 Ciechanów

DRUK

Grupa WM Sp. z o.o.
Olsztyn

E-WYDANIE

www.pulsciechanowa.pl

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń. Zastrzegamy sobie prawo do skracania nadesłanych tekstów. Poglądy zawarte w publikowanych materiałach są osobistymi opiniami ich autorów i niekoniecznie muszą odzwierciedlać poglądy Redakcji i Wydawcy. Na podstawie art 25. ust. 1 pkt 1b prawa autorskiego Wydawca wyraźnie zastrzega, iż dalsze rozpowszechnianie materiałów opublikowanych w „PULS Magazynie Opinii Ziemi Ciechanowskiej” bez uzyskania pisemnej zgody.

ks. prof. Andrzej Zwoliński: „Św. Piotr. Biografia ilustrowana”

Biografia Świętego Piotra

DOROTA SMOSARSKA

Wydawnictwo Fronda oddało w ręce czytelników niezwykle piękne i dopracowane wydawnictwo ks. prof. Andrzeja Zwolińskiego pt. „Św. Piotr. Biografia ilustrowana”.

To pozycja, która nie tylko zachwyciła wzrokiem, ale przede wszystkim duchowo. Autor – znany i ceniony teolog, wykładowca Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie – w oparciu o Ewangelię, Dzieje Apostolskie, a także apokryfy i starożytne przekazy – odtwarza szczegółową, a jednocześnie bardzo ludzką biografię jednego z najważniejszych Apostołów.

Skala z krwi i kości

Święty Piotr, zanim stał się „Opoką” Kościoła, był zwyczajnym rybakiem z Betsaidy. Ks. prof. Zwoliński ukazuje go

nie jako bezbłędnego świętego, lecz jako człowieka z krwi i kości – impulsywnego, czasem zagubionego, ale głęboko wiernego. Autor przypomina, że to właśnie w tej ludzkiej słabości tkwi wielkość Piotra. Potrafił zapłakać po zdradzie Mistrza, ale i jako pierwszy wyznał: „Ty jesteś Chrystus, Syn Boga żywego”. Dzięki takiemu spojrzeniu książka nie tylko przybliżyła postać Apostoła, ale pozwala też lepiej zrozumieć własne rozterki i upadki – pokazując, że świętość nie oznacza doskonałości, a raczej ciągłe powstawanie z kolan.

Historia wiary i przemiany

„Św. Piotr. Biografia ilustrowana” to nie tylko opowieść o jednym z najbliższych uczniów Jezusa, ale również historia duchowego dojrzewania i przemiany człowieka, którego wiara dojrzewała w cierpieniu, odwadze i miłości. Ks. Zwoliński prowadzi czytelnika krok

po kroku – od brzegów Galilei, przez dramat Golgoty, aż po Rzym, gdzie Piotr oddaje życie za wiarę, ukrzyżowany głową w dół. Każdy rozdział wzbogacony jest o ilustracje, które nie są jedynie ozdobą, ale prawdziwym przewodnikiem po epoce. Widać, że autorowi zależało, by odbiorca poczuł atmosferę tamtych czasów – zapach morza, gwar targowisk i ciszę poranka Zmartwychwstania.

Refleksja dla współczesnego czytelnika

Choć książka opowiada o wydarzeniach sprzed dwóch tysięcy lat, jej przesłanie pozostaje niezwykle aktualne. Piotr – prosty człowiek, który stał się Księciem Apostołów – to przykład, jak Bóg potrafi przemieniać ludzkie serce. Dla współczesnego czytelnika może być inspiracją, że nawet w codziennym zmaganiu, w zwątpieniach i błędach można znaleźć drogę do Boga. Ks. Zwoliński nie moralizuje, lecz

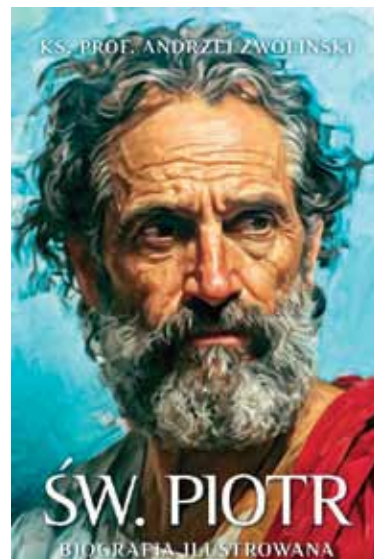
z wielkim wyczuciem zaprasza do refleksji nad własną wiarą.

Piękno formy i treści

Warto wspomnieć o samym wydaniu. Twarda oprawa, starannie dobrane ilustracje i czytelny układ tekstu sprawiają, że książkę czyta się z prawdziwą przyjemnością. Jest to pozycja, która świetnie sprawdzi się zarówno jako lektura duchowa, jak i prezent – dla każdego, kto chce pogłębić swoją wiedzę o początkach chrześcijaństwa i życiu pierwszego papieża.

Podsumowanie

Ks. prof. Andrzej Zwoliński stworzył biografię, która łączy rzetelność naukową z ciepłem i prostotą przekazu. „Św. Piotr. Biografia ilustrowana” to książka, która nie tylko opowiada o Apostole, ale pozwala spotkać go naprawdę – takiego, jaki był:



wierzącego, wątpiącego, upadającego, ale zawsze kochającego. I może właśnie dlatego tak bardzo nam bliski.

Liczba stron: 264

Cena: 79,90 zł

Nowości Wydawnictwa ZYSK I S-KA

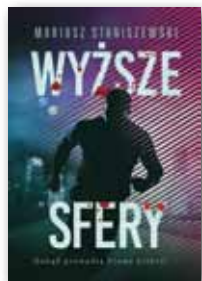


**„Akademia Holborn. Kły”
Daria Kwiecińska**

Sora, wychowana na opowieściach o bajkowych zamkach i księżniczkach, ma nadzieję, że jej życie na belgijskim dworze królewskim – w siedzibie jej klanu – będzie wyglądało równie wspaniale. Jednak w świecie, w którym liczą się przede wszystkim pradawne obyczaje wampirów oraz ich magiczna moc, przez rodzinę jest uważana za czarną owcę.

Zostaje wysłana do Akademii Holborn na surowej północy, gdzie ma pobierać nauki, a przede wszystkim poznać swojego przyszłego partnera. W tym miejscu pełnym potężnych wampirów oraz innych magicznych istot znajduje nowych przyjaciół i wrogów. Musi jednak przed wszystkimi ukrywać swój największy sekret: to, że nie włada już rodową mocą i wisi nad nią widmo przekształcenia się w zwykłą śmiertelniczkę. Na dodatek trafia w sam środek konfliktu dwóch zwaśnionych klanów i jeden zły krok może ją kosztować bardzo dużo...

Liczba stron: 392, Cena: 47,90 zł



**„Wyższe sfery”
Mariusz Staniszewski**

Krzysztof Fronisz ma opinię dziennikarza, który się nie poddaje. To właśnie z tego powodu zgłasza się do niego Katarzyna Jędrzejkowska, niegdyś sprawna przedsiębiorczyni prowadząca wraz mężem świetny interes, teraz kobieta na skraju załamania. Rok wcześniej straciła najbliższych. Wersja oficjalna: mąż popełnił samobójstwo. W re-

czywistości: zbyt wiele znaków zapytania, zbyt wiele nieprawdowości.

Z pozoru wygląda to na kolejną historię o zaginionych ludziach i szemranym biznesie. Wkrótce jednak okazuje się, że zniknięcie męża Katarzyny to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Kiedy zaczyna ginąć dawni klienci tej pary, Fronisz również staje się celem. Z każdym krokiem coraz bardziej zagłębia się w świat zdominowany przez ambicje, mroczne pragnienia i sekrety, świat czerwonych generałów, gruzińskiej mafii i tajnych służb. A w tym niebezpiecznym labiryncie nie wiadomo, kto jest sojusznikiem, a kto wrogiem.

Liczba stron: 432, Cena: 49,90 zł



**„Zwiastun Burz”
Michael Moorcock**

Elryk to antybohater – albinos, ostatni cesarz upadłego imperium, obdarzony nadnaturalną mocą i uzależniony od złowrogo miecza zwanego Zwiastunem Burz, który pożera dusze swoich ofiar. W przeciwieństwie do typowych bohaterów fantasy, Elryk nie jest nieomylny ani wszechpotężny. Jego historia to opowieść o winie, samotności, miłości i zdradzie. Na każdym kroku zadaje sobie pytania o wolną wolę, moralność i sens walki w świecie, gdzie bogowie toczą odwieczną wojnę.

Najpierw wyrusza w pogoń za złowrogim czarownikiem Thelebem K'aarną. Po drodze spotyka dwóch innych herosów z multiversum, z którymi stawia czoła potężnym siłom Chaosu. Wędrowka prowadzi go ku tajemniczej Znikającej Wieży – miejscu, gdzie przeszłość, przyszłość i alternatywne rzeczywistości splatają się w jedno. Po podróży przez odmienne wymiary, by odnaleźć duszę swego ojca, uwięzioną w świecie snów i symboli, Elryk staje do walki z innymi potężnymi czarownikami – aż po

ostateczne starcie, które może zakończyć się zagładą świata.

Liczba stron: 764, Cena: 99,90 zł



**„Koniec świata Templariuszy”
Bogusław Chrabota**

Paryż, 13 października 1307 roku. Ten dzień zapisze się w historii jako początek końca najpotężniejszego zakonu chrześcijańskiego świata. Templariusze – rycerze, mnisi, bankierzy i obrońcy Ziemi Świętej – zostają zdradzeni przez tych, którym ślubowali lojalność. W mroku intryg, zdrad i rozgrywek politycznych przeplatają się losy kilku postaci: przebiegłego i bezwzględnego Filipa Pięknego, ostatniego mistrza zakonu Jakuba de Molay oraz Henryka – templariusza, który zna zbyt wiele tajemnic i który staje się obsesją króla. Zdrada czai się wszędzie, a lojalność ma swoją cenę.

To opowieść o końcu epoki, w której wiara miesza się z chciwością, miecz z tajemnicą, a prawda staje się narzędziem politycznej gry. Kto przetrwa, a kto zostanie pochłonięty przez ogień historii?

Liczba stron: 432, Cena: 57,90 zł



**„Mity i legendy starożytnego Egiptu”
Roger Lancelyn Green**

Egipt to jedna z najstarszych i najbardziej intrygujących cywilizacji świata. W tej książce znajdziemy wielkie mity i legendy – o potężnym Ra, bogu słońca i stwórcy świata, czy też dramatyczną historię Ozyrysa, Izdy i Seta; opowieść o zdradzie, śmierci, miłości i zemście, która na trwałe zapisała się w egipskiej mitologii

i wywarła wpływ na wyobrażenia dotyczące życia pozagrobowego. Nie zabrakło także Horusa – bohatera i mściciela, symbolizującego triumf dobra nad złem.

Autor nie ogranicza się jednak wyłącznie do najbardziej znanych mitów – wprowadza również mniej popularne, lecz równie fascynujące opowieści, takie jak legenda o Chnumie, bogu Nilu, czy magiczne przygody kapłanów i faraonów. Roger Lancelyn Green ożywia egipskich bogów i herosów, sprawiając, że ich historie – choć odległe w czasie – stają się bliskie i poruszające także dla współczesnego czytelnika.

Liczba stron: 256, Cena: 49,90 zł



**„Wdzięczność”
Oliver Sacks**

Żaden pisarz nie potrafił ująć ludzkiego dramatu choroby równie szczerze i pięknie jak Oliver Sacks. W ostatnich miesiącach życia poruszając opisał swoje uczucia wobec zamknięcia pewnego etapu i pogodzenia się ze śmiercią. Zawarte w tej książce cztery szkice tworzą pochwałę niepowtarzalności każdego człowieka oraz wdzięczności za dar życia. To głęboko poruszające świadectwo i celebrowanie tego, jak można żyć w pełni – oraz refleksja nad sensem istnienia i pogodzeniem się z nieuchronnym końcem.

Liczba stron: 64, Cena: 39,90 zł



**„Amerykanka we Włoszech”
Heddi Goodrich**

Frida ma szesnaście lat, gdy przyjeżdża z Illinois do Castellammare di Stabia pod Ne-

polem. Spędzi rok we włoskiej rodzinie, ucząc się języka i poznając prawdziwe Włochy od środka. Jej przewodniczką i opiekunką będzie żywiołowa mamma Anita, która wprowadzi Fridę nie tylko w życie swoich bliskich, lecz również w świat dorosłych i ich uczuć. Tam, gdzie czarny wulkaniczny piasek spotyka się z błękitną wodą Zatoki Neapolitańskiej, w krainie pełnej kontrastów, w której nowe bodźce atakują zmysły z każdej strony, Frida spotka Raffaele, chłopaka całkowicie niepodobnego do niej i jej świata, a także pozna, czym jest namiętność i ból.

Liczba stron: 312, Cena: 49,90 zł



**„Krótka historia inteligencji”
Max Bennett**

Od kilku lat jesteśmy świadkami niesamowitego rozwoju i ekspansji sztucznej inteligencji w kolejnych dziedzinach naszego życia. A jednak wciąż pozostają obszary, w których AI znacząco przegrywa z ludzkim mózgiem. Jak to możliwe, że AI może pokonać arcymistrza w szachach, ale nie potrafi skutecznie załadować zmywarki? Jak pokazuje Max Bennett, znalezienie odpowiedzi na to pytanie wymaga zanurzenia się w długiej historii ewolucji ludzkiego mózgu, pełnej falstartów, ślepych uliczek i innowacyjnych skoków.

Książka wypełnia lukę pomiędzy neurobiologią i AI, łącząc koncepcje z obu dziedzin w jedną opowieść. Pokazuje, w czym sztuczna inteligencja dorównała lub przewyższyła ludzki mózg, a gdzie nadal zawodzi i dlaczego. A przede wszystkim opowiada, w jaki sposób zrozumienie pięciu przełomów w ewolucji mózgu może nam pomóc przewidzieć przyszłą ścieżkę rozwoju sztucznej inteligencji.

Liczba stron: 560, Cena: 69,90 zł

Mazowsze >> dla orkiestr >

MAZOWSZE



Pola,
Orkiestra Dęta OSP Pułtusk

Lena,
Orkiestra Dęta OSP Pułtusk

ZDOLNE DZIECIAKI

SEJMIK WOJEWÓDZTWA POMAGA IM ROZWIJAĆ TALENTY

więcej o programach wsparcia na mazovia.pl